Gene D. Cohen

Maturitatea: vârsta perfecțiunii. Puterea pozitivă a vârstei a treia

DOMINO®

2008

Traducere: Ana Dinescu
Redactor: Ana Daniela Budică
Corectură: Valentina Olteanu
Tehnoredactare: Ioana Cristina Ardeleanu
Coperta: DOMINO

Copyright © 2005 Gene D. Cohen, M.D., Ph.D.
Hardcover first published in 2005 by Basic Books
A Member of the Perseus Books Group
Paperback first published in 2006 by Basic Books

© 2007 Editura Do-minoR
Toate drepturile asupra prezentei ediţii sunt rezervate editurii Do-minor.
Publicarea parţială sau integrală a textului fără acordul scris al editurii este interzisă şi se va pedepsi în conformitate cu Legea privind dreptul de autor.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
COHEN, GENE D.
Maturitatea : vârsta perfecţiunii, puterea pozitivă a vârstei a treia / Gene D. Cohen. - Bucureºti : Do-MinoR, 2008

Bibliogr.
ISBN 978-973-1838-22-9
159.922.62

Gene D. Cohen

Maturitatea: vârsta perfecțiunii. Puterea pozitivă a vârstei a treia

Motto: „Bătrânilor din familia mea, în semn de adâncă apreciere pentru educația și înțelepciunea pe care au oferit-o familiei noastre și comunității".

Nota traducătorului

Numele studiilor de specialitate la care se face referire în carte au fost traduse, păstrând între paranteze, pentru cei interesați să le consulte via Internet, denumirea originală.

De asemenea, pentru denumirea organizațiilor care au legătură cu subiectul am păstrat numele în original, cu menționarea, în notă, a paginii de Internet la care aceasta poate fi găsită.

Cuprins

Mulțumiri *9*

Introducere *13*

1 - Puterea intelectului de vârsta a treia 24

2 - Clarificarea conceptului de inteligență dezvoltațională 53

3 - Cea de-a doua jumătate a vieții. Etapele 1 și 2 74

4 - Cea de-a doua jumătate a vieții. Etapele 3 și 4 98

5 - Cogniție, memorie și înțelepciune 118

6 - Cultivarea inteligenței sociale 137

7 - Reinventarea pensionării 156

8 - Creativitate și vârstă 187

Bibliografie *203*

Note *207*

Index *209*

Mulţumiri

În primul rând, aș dori să mulțumesc familiei mele pentru sprijinul important și pentru răbdarea de care au dat dovadă pe perioada elaborării acestei cărți. Sprijinul lor a fost cu atât mai prețios cu cât în timpul celor zece luni dedicate acestui proces mă aflam în curs de recuperare după o ruptură de femur, ce a necesitat două operații. Soția mea, Wendy Miller, și fiica mea, Eliana, au fost pur și simplu extraordinare în această perioadă, iar fiul meu, Alex, soția sa, Kate, și cele două nepoate ale mele – Ruby și Lucy – din casa lor din Camden, statul Maine, mi-au oferit extraordinare încurajări.

Aș dori să mulțumesc și pentru neprețuitele sfaturi, asistență și încurajare pe care Teresa Barker mi le-a oferit în planificarea, redactarea inițială și dezvoltarea acestei cărți. Îi sunt enorm de recunoscător și lui Stephen Braun, care a colaborat cu mine îndeaproape în concretizarea planului final al cărții, contribuind în mod fundamental la calitatea acesteia și la respectarea orarului de lucru.

Multă gratitudine se îndreaptă și către agentul meu, Gail Ross, pentru reușita sa de a mă pune în legătură cu editura Basic Books și pentru continua asistență în menținerea direcției lucrurilor. Și multe mulțumiri și lui Howard Yoon, care a lucrat atât de serios cu Gail în acest proces.

Mulțumiri i se datorează, de asemenea, și lui Jo Ann Miller, editorul meu de la Basic Books, cu care am lucrat îndeaproape și care a fost întotdeauna promptă și de ajutor în

a răspunde întrebărilor, precum și în rezolvarea problemelor și în ținerea sub control a situației.

Adâncă apreciere se îndreaptă către sponsorii studiilor principale pe care le descriu în această carte. The Atlantic Philantropies (SUA) Inc[1]. a sprijinit realizarea „Studiului despre pensionare în secolul 21" ("The 21st century Retirement Study"). Împreună cu Fundația Helen Bader[2], a sprijinit crearea și evaluarea bibliografiei pentru copii pe care o descriu în Anexă.

Studiul despre relația dintre creativitate și îmbătrânire a fost susținut de șase sponsori, în frunte cu National Endowment for the Arts (NEA)[3]. Ceilalți cinci susținători au fost Centrul pentru Servicii în Domeniul Sănătății Mentale (Center for Mental Health Services[4]) din cadrul Departamentului Sănătății al Statelor Unite și Institutul Național pentru Sănătate Mintală (The National Institute of Mental Health) din cadrul Institutelor Naționale pentru Sănătate, AARP[5], Fundația Stella și Charles Guttman[6] și Fundația Internațională pentru Studii în domeniul Muzicii[7] (The International Foundation for Music Research). Mulțumiri speciale pentru realizarea acestui studiu se îndreaptă către Paula Terry, coordonatorul de proiect la NEA. Paula, care coordonează programe dedicate vârstei a treia la NEA a citit cartea mea „The Creative Age" („Vârsta creativă") și a fost interesată de partea studiului relevantă pentru impactul exprimării creative asupra sănătății în această etapă a vieții. NEA s-a dedicat de multă vreme proiectului de a face artele, în varietatea lor, accesibile categoriilor de populație defavorizate, inclusiv vârstnicilor. Conștientă de faptul că există puține date accesibile despre impactul programelor de artă asupra persoanelor vârstnice, Paula m-a încurajat să dezvolt direcțiile unui studiu și să fac o propunere de finanțare către NEA.

Mulțumiri se îndreaptă și către Small-Alper Family Foundation, Inc. pentru contribuția avută la procesul de pregătire a acestei cărți.

În final, aș dori să-mi exprim deosebita apreciere față de colegii care au contribuit la studiul despre relația dintre îmbătrânire și creativitate pe care l-am coordonat. Jeanne Kelly, de la Levine School of Music, a fost directorul artistic al părții care a acoperit zona metropolitană a Washington D.C. Jeff Chapline, care conduce Elders and Youth in the Arts (CEYA), a coordonat partea dedicată orașului San Francisco. Susan Perlstein, care conduce Elders Share the Arts (ESTA), a coordonat partea dedicată Brooklyn-ului și a împărtășit National Center for Creative Aging (NCCA)[8], pe care îl conduce, cercetările importante ale studiului, pentru a disemina rezultatele studiului pentru uz practic în programe artistice dedicate comunității din întreaga țară. A lucra cu acești colegi minunați a fost ca și cum aș fi făcut parte dintr-o echipă de vis.

Introducere

„Cea mai mare piedică în calea descoperirii
nu este ignoranța – este iluzia cunoașterii"
– Daniel J. Boorstin

„Terminat"
„Dus la păscut"
„Anii asfințitului"
„Pensionat"
Aceste cuvinte reflectă un mit obsesiv – potrivit căruia înaintarea în vârstă este o experiență negativă și că o „îmbătrânire de succes" nu înseamnă nici mai mult nici mai puțin decât încetinirea inevitabilului declin al minții și trupului. Nimic mai greșit. Unele dintre cele mai prețioase daruri ale vieții nu pot fi obținute *decât* odată cu vârsta: înțelepciunea, de exemplu, și stăpânirea a sute de sfere ale experienței umane care necesită decenii de învățare. Îmbătrânirea poate fi umplută cu experiențe pozitive și o îmbătrânire „de succes" înseamnă strunirea și manifestarea enormului potențial pozitiv pe care fiecare dintre noi îl are pentru evoluție, dragoste și fericire.

Bineînțeles, îmbătrânirea aduce cu sine provocări și pierderi. După cum actrița Bette Davis spunea odată: „Îmbătrânirea nu este pentru filfizoni". Vederea poate fi neclară, auzul poate slăbi, prietenii ar putea muri sau ajunge infirmi. Toate acestea sunt adevărate, dar nu reprezintă *adevărul.* Din punct de vedere istoric, în civilizația occidentală, în egală măsură știința și cultura s-au concentrat exclusiv asupra aspectelor negative ale îmbătrânirii și le-au ignorat pe cele pozitive. A venit momentul pentru o paradigmă mai bună, adevărată și mai motivantă – nu una roz, de genul „totul este minunat", dar o perspectivă lucidă care să țină cont de realitățile dure ale înaintării în vârstă, bucurându-se, totodată, de beneficiile, plăcerile și recompensele acestei etape. Prin această carte doresc să sfărâm iluziile „cunoașterii" despre îmbătrânire bazate pe raționamente false, cercetări superficiale și preocupări legate exclusiv de boli și de patologie. Imaginea mea asupra unei îmbătrâniri frumoase se bazează pe o cercetare științifică amănunțită, precum și pe experiența personală, de 35 de ani de psihiatru, răstimp în care am avut ca pacienți persoane în vârstă și familiile lor.

Cercetările de ultimă oră sunt încurajatoare și demne de luat în seamă. Negarea sau trivializarea potențialului pozitiv al îmbătrânirii îi împiedică pe oameni să-și împlinească întru totul talentele, inteligența și emoțiile. Dar când, în schimb, odată cu înaintarea în vârstă așteptăm o creștere pozitivă, o asemenea creștere poate fi cultivată. Suntem încă destul de departe de realizarea unei schimbări bruște de perspectivă, dar sper că această carte va fi un catalizator important de schimbare în acest sens.

O știință nouă, perspective noi

Una dintre cele mai importante cercetări, care susține conceptul de îmbătrânire pozitivă, se află în studiile recente despre creier și intelect. Multe din cercetările, din secolul 20, pe tema îmbătrânirii pun accentul pe îmbunătățirea stării de sănătate a corpului care se află în proces de îmbătrânire. Ca o consecință, speranța de viață și starea de sănătate generală s-au îmbunătățit în mod radical. În schimb, studiile despre îmbătrânire de la începutul secolului 21 au pus accentul pe îmbunătățirea stării de sănătate a *intelectului* care îmbătrânește. Zeci de noi studii răstoarnă ideea că este imposibil să mai schimbi pe cineva la bătrânețe. Dimpotrivă, se pare că cei în vârstă nu numai că pot învăța foarte bine, dar de fapt pot realiza mai multe sarcini intelectuale decât cei tineri.

Marea știre este că creierul este cu mult mai flexibil și mai adaptabil decât s-a crezut. Nu numai că își păstrează capacitatea de a stoca o nouă memorie, care duce la crearea de noi conexiuni între celulele creierului, dar poate genera noi celule – o cercetare splendidă care promite mult. Am mai învățat și că un creier mai bătrân poate procesa informația într-un mod radical diferit de cel tânăr. Persoanele în vârstă pot folosi ambele emisfere cerebrale pentru îndeplinirea unor sarcini pentru care un creier tânăr folosește doar o singură emisferă. Multe cercetări științifice au confirmat zicala „folosește-l sau îl vei pierde": cu cât este mai folosit și primește mai multe provocări, cu atât intelectul devine mai puternic, la fel cum mușchii se întăresc prin exerciții.

Dar nu numai creierul este partea din corpul nostru cu un potențial mai mare decât estimam. Personalitatea noastră, creativitatea și „sinele" nostru psihologic se dezvoltă continuu în timpul vieții. Acest lucru poate părea evident, dar multe decenii oamenii de știință care au studiat comportamentul

uman, nu au împărtășit această credință. De fapt, până la sfârșitul secolului 20, dezvoltarea psihologică în cea de-a doua parte a vieții a făcut obiectul unei atenții științifice reduse, și atunci când a făcut-o, au fost de cele mai multe ori trase concluzii greșite. De exemplu, Sigmund Freud, a cărui influență asupra teoriei psihologice a fost profundă, obișnuia să spună despre adulții în vârstă: „În jurul vârstei de 50 de ani, ca o regulă, flexibilitatea procesului mental de care depinde tratamentul, lipsește. Persoanele în vârstă nu mai pot fi schimbate".

În mod ironic, Freud a scris aceste lucruri în 1907, când avea vârsta de 51 de ani, iar unele dintre cele mai importante lucrări ale sale au fost scrise după vârsta de 65 de ani. În plus, *Oedip Rege* a lui Sofocle, lucrarea de căpătâi pe care Freud și-a bazat teoriile de pionierat în psihanaliză, a fost scrisă când dramaturgul grec avea 71 de ani.

Freud nu a fost singurul deschizător de drumuri care a considerat că lucrurile se înrăutățesc odată cu înaintarea în vârstă. Jean Piaget, care a avut o contribuție extraordinară la înțelegerea dezvoltării cognitive, și-a încheiat descrierea dezvoltării intelectuale cu ceea ce el a numit „operațiunile formale", un fel de gândire abstractă care se maturizează până la vârsta de 18 ani. Din punctul de vedere al lui Piaget, dezvoltarea se oprește în prima adolescență și de atunci suferă o eroziune lentă.

Chiar și marele specialist în psihologie dezvoltațională Erik Erikson, unul dintre profesorii mei de la Harvard, a acordat doar o atenție limitată dezvoltării în cursul vârstei a treia. Erikson a identificat opt etape ale dezvoltării psihosociale și a definit-o pe fiecare în funcție de o anumită problemă sau de un conflict care trebuie rezolvat. Și doar o singură etapă se referă la dezvoltare după începerea vârstei adulte – vârsta matură care, în opinia sa, avea în vedere o

singură etapă care putea dura 50 de ani ! Lucrarea sa clasică „Identity and the Life Cycle" („Identitatea și ciclul de viață") dedica doar câte o pagină fiecăreia dintre cele două etape ale vieții. Spre cinstea sa, Erikson a fost unul dintre primii gânditori influenți care au susținut că o anumită formă de dezvoltare psiho-socială durează pe perioada întregii vieți. El a recunoscut faptul că lucrarea sa despre îmbătrânire era incompletă, și i-a invitat pe studenții săi să continue cercetările în acest domeniu. În parte, această carte este un răspuns la provocarea pe care Erikson a făcut-o cu zeci de ani în urmă.

Patru etape

În această carte mă refer la un nou fel de dezvoltare socială în cea de-a doua jumătate a vieții. Această nouă perspectivă explică multe lucruri despre vârsta a treia și este o gândire progresivă și optimistă despre potențialul nostru de dezvoltare, de creativitate și de împlinire emoțională pe parcursul întregii vieți. În baza studiilor mele făcute cu peste 3.000 de adulți aflați la vârsta a treia, folosindu-mă de interviuri aprofundate și de chestionare repetate de-a lungul timpului, am identificat următoarele patru etape distincte de dezvoltare ale maturității târzii: reevaluarea de la jumătatea vieții, eliberarea, rezumatul și bisul.

Oamenii ajung la aceste etape și le traversează sub forța implacabilă a nevoilor, dorințelor și pornirilor interioare, care cresc și descresc pe parcursul vieții. Numesc aceste porniri „Impulsul Interior" și le-am identificat la mii de adulți aflați la vârsta a treia care au participat la proiectele mele de cercetare și s-au numărat printre cazurile clinice cercetate. „Impulsul Interior" este motorul care motivează dezvoltarea; acționează împreună cu schimbările care au loc în creierul care îmbătrânește, fapt pe care îl analizez în Capitolul I.

Concepția mea asupra etapelor este mult mai fluidă și mai dinamică decât cea a lui Erikson, deoarece eu recunosc faptul că fiecare caz al unei persoane aflată la vârsta a treia diferă în mod fundamental, și nici un sistem rigid nu poate oferi o explicație precisă. Etapele pe care le propun corespund realității – le-am văzut manifestarea de nenumărate ori – dar oamenii le parcurg în diferite moduri, și uneori în modalități diferite de cele pe care le prezint eu.

Prima etapă a „reevaluării de la jumătatea vieții", este o perioadă de explorări și de tranziție. Nu este același lucru cu „criza de la jumătatea vieții"– abuziv prezentă în cercetarea modernă și care este în mare măsură un mit cultural. În schimb, ceea ce am descoperit este că în această perioadă, cuprinsă între aproximativ 40 și 65 de ani, oamenii trec printr-o perioadă de profundă reevaluare, întrebându-se: Unde am fost ? Unde sunt acum ? Încotro merg ? Mulți oameni nu consideră această perioadă drept una de criză, ci una de căutare – o dorință de a pune baze noi, de a răspunde unor întrebări profunde, și de a găsi ceea ce este adevărat și plin de sens în viețile lor.

Etapa de „reevaluare de la jumătatea vieții" este urmată de ceea ce eu numesc etapa de eliberare: o perioadă când simțim dorința de a experimenta, de a inova, de a ne elibera de inhibiții sau limitări anterioare. Această dorință poate apărea și în perioada de reevaluare și se manifestă în mod puternic între 50 și 60 de ani, până la 70 de ani. În această etapă, creierul nostru trece prin schimbări psihologice importante, inclusiv apariția unor noi sinapse ale celulelor creierului și o folosire mai echilibrată a celor două emisfere. Este o perioadă când oamenii se exprimă astfel: „Dacă nu acum, atunci când ?"

Etapa de „rezumat", de la sfârșitul deceniului al 6-lea până la deceniile al 7-lea și al 8-lea de viață, poate fi una de recapitulare, rezolvare și evaluare. Unul din rezultatele acestui

proces de trecere în revistă că este dorința de a te revanșa – față de familie, prieteni și societate. Voluntariatul și filantropia, proeminente în rândul persoanelor de 80 de ani, sunt două manifestări vizibile ale acestei etape.

Pentru etapa finală folosesc termenul de „bis" în sensul de „din nou", „încă o dată" și „în continuare". Această etapă nu este un cântec de lebădă, ci o variațiune pe o temă: dorința de a merge mai departe, chiar în condiții vitrege sau după ce a survenit suferința ca urmare a unei pierderi. Această nevoie de a rămâne în viață duce la noi manifestări de creativitate și implicare socială care fac din această perioadă una plină de surprize.

Când oamenii ajung să înțeleagă aceste etape ale vârstei a treia și mecanismele aflate în spatele lor, devin mult mai puternic motivați și plini de energie. Eliberați de copleșitoarele iluzii negative despre îmbătrânire, oamenii sunt deseori străbătuți de o nouă energie, direcție sau motivație.

Inteligența dezvoltațională

În această carte introduc un nou concept, acela de inteligență dezvoltațională, pe care îl consider unul dintre cele mai mari beneficii ale îmbătrânirii creierului. Inteligența dezvoltațională reprezintă modul în care o persoană își manifestă capacitățile neurologice, emoționale, intelectuale și psihologice unice. De asemenea, reprezintă și procesul prin care aceste elemente sunt integrate în mod optim de către creierul matur. Mai precis, inteligența dezvoltațională reflectă dezvoltarea sinergiei dintre, pe de o parte, cogniție, inteligență emoțională, judecată, inteligență socială, experiență de viață și, pe de altă parte, conștiință. Toți deținem inteligența dezvoltațională într-o proporție sau alta, și, ca în cazul celorlalte tipuri de inteligență, putem realiza dezvoltarea acesteia. Pe măsură ce ne maturizăm,

inteligența dezvoltațională se manifestă prin creșterea înțelepciunii, extinderea perspectivei și viziunii. Inteligența dezvoltațională avansată se caracterizează prin trei tipuri de gândire și de rațiune, care depășesc conceptul de „operațiuni formale" al lui Piaget și ajung la ceea ce el consideră drept „operațiuni postformale": gândire relativă (recunoașterea faptului că gândirea poate fi relativă și nu absolută); gândire dialectică (abilitatea de a identifica și rezolva contradicții prin puncte de vedere opuse, aparent incompatibile); și gândire sistematică (a fi în măsură să vezi tabloul de ansamblu, să distingi pădurea de copaci).

Aceste trei tipuri de gândire sunt „avansate" în sensul în care nu se manifestă de la sine în perioada tinereții, când preferăm să dăm răspunsuri albe sau negre, corecte sau greșite. Și, de obicei, preferăm *orice* fel de răspuns lipsei unuia. Este nevoie de timp, experiență și efort pentru a dezvolta modalități de gândire mai flexibile și mai subtile. Capacitatea noastră de a accepta situații incerte, de a admite că răspunsurile *sunt* uneori relative, și de a suspenda judecata pentru o evaluare mult mai atentă a punctelor de vedere opuse este o dreaptă măsură a inteligenței noastre dezvoltaționale. În această carte vă voi arăta cum puteți să vă cultivați inteligența dezvoltațională și cum îi puteți culege roadele.

Două studii noi

Am avut privilegiul de a conduce, începând din 2000, două studii fundamentale despre vârsta a treia: unul care se ocupa de noua expresie a vârstei pensionării și celălalt despre avantajele pozitive ale creativității la adulții de vârsta a treia. Ambele studii au generat rezultate surprinzătoare și încurajatoare. Studiul despre vârsta pensionării a arătat cât de demodat este, în realitate, cuvântul „pensionare"[9]. Pentru

majoritatea persoanelor din zilele noastre, perioada de după 65 de ani nu este nici pe departe una de „retragere". Nu că toți ar deveni dervișii sau că oamenii nu se mai relaxează și nu se mai bucură de viață, dar majoritatea persoanelor pe care le-am intervievat au văzut această etapă a vieții drept o mare oportunitate de a desfășura activități și de a se preocupa de lucruri pentru care nu au avut timp înainte. Dincolo de a fi o perioadă de retragere din viața socială și culturală (cum s-a susținut în unele cercetări ulterioare), pensionarea poate anunța o *mai mare* implicare, relații mult mai puternice, o nouă dezvoltare intelectuală și mai multă distracție.

Celălalt studiu al meu explorează efectele mentale, fizice și emoționale ale participării la un program artistic comunitar. Din nou, eu și colegii mei am făcut descoperiri surprinzătoare. Contrar miturilor uzitate, creativitatea nu este nici pe departe exclusiv terenul de manifestare al tinereții. Poate înflori la orice vârstă – și, de fapt, poate apărea în mod mult mai profund și mai bogat la adulții de vârsta a treia, deoarece este hrănită de un bagaj vast de cunoaștere și experiență. Cum voi explica mai în detaliu în continuare, participarea la orice fel de program artistic, inclusiv artele nonvizuale ale muzicii, dansului și teatrului, îți poate îmbunătăți sănătatea, concepția despre viață și rezistența organismului.

Din aceste două studii decurg aplicații importante, atât pentru persoanele private, cât și pentru cei responsabili de sănătatea și bunăstarea persoanelor de vârsta a treia. Rezultatele studiului nostru despre creativitate, de exemplu, sunt de neprețuit pentru directorii de programe ale centrelor pentru vârstnici[10]. În mod asemănător, concluzia studiului despre pensionare, potrivit căreia multe persoane în vârstă sunt interesate de o slujbă temporară, ar putea să-i intereseze pe directorii de resurse umane din corporații și instituții non-profit. Prin prezentarea rezultatelor cercetării mele sper să ofer

un îndreptar pentru îmbunătățirea sprijinului de natură socială și a oportunităților educaționale oferite adulților aflați la vârsta a treia.

Speranța mea

În 1971, când am intrat în domeniul gerontologiei, acesta era un domeniu de studiu relativ nou, subfinanțat și marcat de stereotipii și concepții greșite. Nu mai târziu de anii '60 și '70, mulți experți continuau să considere vârsta a treia drept o maladie: trupul și intelectul, credeau ei, nu mai funcționează, ca și o mașină după mulți ani de folosință.

Pe la jumătatea anilor '70, aceste puncte de vedere au început să se schimbe pe măsură ce informațiile despre îmbătrânire s-au acumulat și a crescut numărul persoanelor de vârsta a treia. Guvernul federal a început să cheltuie milioane de dolari pentru realizarea unui nou studiu prin intermediul a două programe: The National Institute on Aging și Center for Studies of the Mental Health of the Aging, al cărui director am avut șansa să fiu. Cercetătorii au început să înțeleagă că îmbătrânirea nu reprezintă o condiție medicală a sinelui; este doar o perioadă a vieții în care multe condiții medicale pot deveni manifeste – așa-numitele problemele asociate vârstei. Această nouă perspectivă a dat un nou impuls geriatriei și a oferit o perspectivă mai echilibrată asupra vârstei a treia. Adulții sănătoși, a descoperit studiul, își mențin facultățile mentale și emoționale și declinul este gradual doar în cazul resurselor fizice.

În următorii 30 de ani, finanțarea studiului dedicat vârstei a treia a crescut de la 50 milioane pe an la peste un miliard de dolari în prezent. Dar, în ciuda acestei infuzii de bani și timp, studiile tind să se concentreze în continuare pe problemele vârstei a treia. Chiar în cea mai recentă și

importantă carte pe această temă, „Successful Aging", de John Rowe și Robert Kahn, misiunea autorilor este mai degrabă de a minimaliza declinul decât de a recunoaște potențialul uriaș al dezvoltării pozitive al vârstei a treia. Deși Rowe și Kahn pun accentul în mod corect pe importanța păstrării sănătății, funcționării mentale și a unei implicări active în viață, ei nu prezintă posibilitățile de a *îmbunătăți* aceste facultăți odată cu înaintarea în vârstă.

Lucrarea de față prezintă o nouă paradigmă a vârstei a treia, una care, sper, ar putea înlocui perspectivele și aprecierile negative actuale. Cartea recunoaște potențialul problemelor asociate cu îmbătrânirea. De asemenea, reconfigurează procesul îmbătrânirii ca un set de etape de dezvoltare care sprijină creșterea reală, în opoziție cu perspectiva îmbătrânirii ca un declin inevitabil. Această carte arată cum putem sprijini și cultiva capacitatea noastră naturală de schimbare pozitivă. Sper în mod sincer că vom putea direcționa dialogul public în această direcție prin transmiterea unui mesaj promițător despre valoarea și capacitățile minții mature.

1

Puterea intelectului de vârsta a treia

„Creierul tău nu-și încetează niciodată dezvoltarea
și schimbarea.
Acest lucru se întâmplă încă de când se află în faza
de embrion, și o va face pe tot parcursul vieții.
Și, poate, această capacitate reprezintă punctul său
cel mai puternic".
– James Trefil, fizician și scriitor[11]

Socrii mei, Howard și Giselle Miller, ambii de 70 de ani, erau blocați în trafic. Tocmai ieșiseră din metro-ul din Washington D.C., nimerind într-o furtună de zăpadă în plină desfășurare. Veneau la noi la cină și trebuiau să ia un taxi pentru că era prea mult de mers pe jos – era, însă, oră de vârf, și nici un taxi nu a oprit. Howard a încercat să ne sune pentru a veni să-i luăm, dar eu și soția mea eram amândoi prinși în trafic și nu ajunseserăm încă acasă.

Când degetele începuseră să-i înțepenească de frig, Howard a observat ferestrele aburite ale pizzeriei de peste drum. El și Gisele au traversat zloata, au intrat în pizzerie, s-au așezat într-un colț și au comandat o pizza mare pentru livrare acasă. Când casierul a întrebat unde să o livreze,

Howard i-a dat adresa noastră și a adăugat: „Oh, și mai e ceva".

„Ce ?" a întrebat casierul.

„Am vrea să ne transportați și pe noi odată cu pizza", a spus Howard.

Și așa au ajuns în acea noapte – cu pizza în mână – pentru cină.

Această povestire de familie ilustrează în mod desăvârșit tipul de creativitate activă ce poate fi produsă de creierul vârstei a treia. S-ar fi gândit o persoană mai tânără la o asemenea soluție ? Posibil. Creativitatea nu are limită de vârstă. Dar, din experiența mea, o asemenea gândire „care te scoate din cutie" se îmbunătățește odată cu vârsta. Sherry Willis, reprezentanta Programului de Studii de Dezvoltare și Familie de la Pennsylvania State University o numește creativitate pragmatică în rezolvarea problemelor de zi cu zi, o capacitate care, potrivit studiului său, este foarte bine dezvoltată la vârste înaintate. Vârsta permite creierului nostru să acumuleze o serie de strategii ce decurg din experiența unei întregi vieți – care fac parte din ceea ce alți cercetători numesc inteligență cristalizată. Howard nu mai mersese cu mașina de livrat pizza înainte, dar experiența acumulată a altor strategii de succes l-au ajutat să-și stimuleze gândirea și a găsit o soluție creativă.

Soluția lui Howard reflectă nu doar experiența anilor și a unei anumite viteze de gândire, dar și o dezvoltare psihologică matură care prevalează la persoanele de 60 și 70 de ani. Odată cu vârsta se poate instala un sentiment de libertate interioară, încredere în sine, și eliberare de constrângerile sociale, ceea ce permite un comportament nou sau îndrăzneț. Howard nu se temea că va face o solicitare inedită unor străini, și aceasta a fost cheia succesului său din acea noapte.

În povestirea lui Howard avem de-a face cu o imagine a unui intelect sănătos de vârsta a treia în acțiune: clar, creativ, plin de resurse și puternic. Dar cum se dezvoltă un asemenea intelect ? De ce depinde existența sa ? Răspunsul scurt este creierul.

S-a spus că intelectul este produsul creierului. Intelectul este deseori descris ca fiind „software"-ul care domină „hardware"-ul creierului. Dar această analogie este mult prea simplă. Creierul este cu mult mai maleabil și mai flexibil decât orice tip de computer. Iar intelectul, deși poate părea aproape fantomatic, poate influența semnificativ creierul și, prin extindere, corpul. Intelectul și creierul sunt într-adevăr fețele aceleiași monede – creier/intelect. Acest capitol analizează varianta ecuației din punct de vedere al creierului și discută cercetările recente în știința creierului care pun în lumină potențialul pozitiv al intelectului la vârsta a treia.

Probabil că știți următoarele „lucruri" despre creier:

- Creierul nu poate genera noi celule.
- Adulții de vârsta a treia nu pot învăța la fel de bine ca tinerii.
- Sinapsele sunt într-un număr limitat pe parcursul vieții.
- Inteligența depinde de numărul neuronilor pe care îi ai și de viteza cu care aceștia lucrează.

Toate aceste „lucruri" sunt greșite, după cum veți vedea. Și aceasta este o veste bună pentru noi toți. Creierul este mult mai rezistent, adaptabil și capabil decât am crezut mult timp. Cercetările realizate în ultimele două decenii au identificat patru atribute-cheie ale creierului, care pun bazele unei perspective optimiste asupra potențialului uman în cea de-a doua parte a vieții:

- Creierul se modelează continuu în funcție de experiență și prin procesul de învățare.

- Se formează noi celule ale creierului în timpul vieții.
- În mod indirect, creierul se maturizează emoțional și devine mai echilibrat odată cu vârsta.
- Cele două emisfere ale creierului sunt folosite în mod egal mai mult de către adulții la vârsta a treia.

Acum, să fim lămuriți. Nu încerc să sugerez că creierul este imun la schimbările care survin odată cu vârsta. Creierul este alcătuit din celule, ca orice altă parte a corpului, și celulele efectiv „secătuiesc" odată cu vârsta. Unele aspecte legate de funcționarea creierului se deteriorează odată cu vârsta, cum ar fi viteza de rezolvare a unor probleme complicate de matematică, timpul de reacție și eficiența memoriei de scurtă durată. Dar, aceste aspecte „negative" nu înseamnă întreaga – sau chiar cea mai importantă – poveste a creierului la vârsta a treia. Din nefericire, deoarece mare parte a cercetărilor asupra creierului s-a concentrat pe *problemele* legate de procesul de îmbătrânire, s-a pus accentul pe aspectele negative ale îmbătrânirii și au fost blocate concluziile pozitive ale cercetării. Într-adevăr, una dintre cele mai importante constatări nu este cunoscută: este vorba de faptul că îmbătrânirea *nu* este provocată de procesul de îmbătrânire ca atare, ci de boli specifice, cum ar fi „microaccidentele cerebrale", maladia Alzheimer, și de unele boli mentale, cum ar fi depresia. Creierele sănătoase de vârsta a treia sunt deseori la fel de funcționale sau chiar mai funcționale decât cele mai tinere atunci când este vorba de îndeplinirea anumitor sarcini.

Este important să înțelegem mai mult despre modul de funcționare al creierului deoarece înțelegerea determină motivația. Dacă înveți cum funcționează memoria și vezi conexiunile dintre sănătatea neuronilor tăi și alegerea dietei, somn, activitate socială, și modul în care îți poți pune mintea la încercare, vei dori să îți folosești mai mult potențialul lantent al creierului.

Potențialul creierului de vârsta a treia

Cea mai importantă diferență între creierul unei persoane de vârsta a treia și cel al uneia tinere este și cea mai ușor de trecut cu vederea: cel al unei persoane de vârsta a treia a învățat mai mult decât cel al unei persoane tinere. Multe aspecte ale vieții sunt pur și simplu prea complicate și subtile pentru a fi învățate ușor; iată de ce experiența contează în atâtea sfere ale vieții. Se știe, de exemplu, cât sunt de complicate relațiile interumane și că uneori ai nevoie de zeci de ani pentru a dobândi cunoașterea profundă și înțelegerea lor pentru a deveni un terapeut, manager sau politician într-adevăr eficient. Pur și simplu nu există un substitut al dobândirii de cunoștințe în domenii cum ar fi editare, legislație, medicină, antrenament, și în multe domenii ale științei. În aceste domenii, și în multe altele, numărul anilor reprezintă atuuri în fața tinereții. Bineînțeles, vârsta singură nu este o garanție a excelenței, dar excelența în multe domenii poate fi atinsă doar după mulți ani de muncă grea și de experiență.

Știm acum că procesul de învățare produce schimbări fizice la nivelul creierului. Creierul adulților de vârsta a treia, dezvoltat în mod extraordinar, va arăta diferit de creierul unei persoane mai tinere. Celulele nervoase (numite neuroni) din emisfera cerebrală pe care o persoană de vârsta a treia a folosit-o în mod constant vor arăta ca o pădure deasă de arbori groși cu crengi, în comparație cu pădurea cu trunchiuri mai subțiri și mai rare din cazul creierului tânăr. Densitatea neurală reprezintă baza fizică a atingerii unui sumum de abilități de către adulții de vârsta a treia.

Să urmărim îndeaproape procesul de învățare și modul în care acesta modelează creierul.

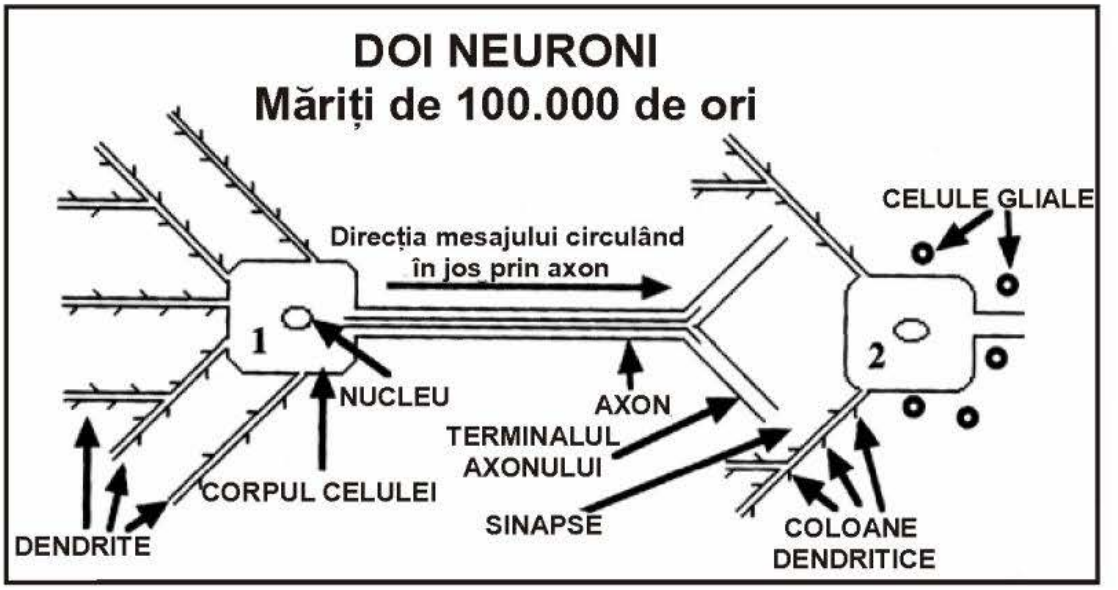
Pentru a învăța, trebuie să ne amintim. Iar amintirile iau naștere atunci când mănunchiuri de sute sau mii de neuroni

se formează simultan. Fie că percepi ceva, fie că simți un miros de scorțișoară, auzi un cântec atrăgător sau vezi o imagine, un mănunchi de semnale luminează constelații anume de neuroni aflați în anumite părți ale creierului tău. Dacă sunt îndeplinite condițiile corespunzătoare (adică, dacă suntem atenți) conexiunile între acești neuroni se consolidează în mod automat. Dacă acest tip special de neuroni este stimulat ulterior în același mod – de exemplu, prin același miros de scorțișoară – rețeaua „se aprinde" mult mai ușor decât înainte și îți vei „aminti" mirosul. Senzația originară este înmagazinată în aceste modele discrete ale conexiunilor primare. Cu cât este stimulat un anumit tip, cu atât mai sensibile și permanente sunt conexiunile între neuronii specifici acestuia. Acest proces de formare a memoriei este sintetizat în fraza „neuronii care se aprind împreună, se cuplează unii cu alții".

Procesul de învățare nu doar conectează neuronii în noi formule, dar îi și stimulează să *multiplice* noile conexiuni (cunoscute drept *sinapse*), prin intermediul unor micuțe extensii asemănătoare unor ramuri numite *dendrite*.

Ideea unei schimbări constante a creierului din punct de vedere fizic, prin procesul de învățare – caracteristică numită plasticitate – a apărut la jumătatea anilor '60, în studiile despre animale, coordonate de Marion Diamond, profesor de anatomie la Universitaea din California, Berkeley. Diamond a descoperit că atunci când șoarecii se aflau într-un mediu mai stimulator, neuronii lor generau noi dendrite și produceau nivele ridicate ale substanței denumite acetilcolină[12]. Nu era nici o diferență în funcție de vârsta șoarecilor. Creierele șoarecilor mai bătrâni aveau același gen de răspuns robust la un mediu stimulator ca și creierele șoarecilor mai tineri. O mare parte a cercetărilor realizate după aceste studii de pionierat au demonstrat că același fenomen se produce în cazul tuturor speciilor, inclusiv la oameni. Pe

scurt, creierul se dezvoltă în mod activ și trece prin diverse schimbări ca răspuns la stimuli și prin procesul de învățare.



Legendă: Doi neuroni multiplicați de 100.000 de ori, cu dendrite, corpul celulei, axion și sinapsă(e). Indiferent de vârstă, un mediu stimulator, unde au loc activități care impulsionează creierul, determină o creștere a numărului de dendrite produse, a dendritelor produse de măduva spinării, a celulelor gliale și sinapselor (puncte de contact între diferiți neuroni) și dezvoltă capacitatea creierului și comunicarea între neuroni.

De exemplu, studiile despre formarea imaginii în creier au dus la concluzia că șoferii de taxi din Londra au o porțiune mai lărgită în hipocampus – partea creierului care ajută la deplasarea într-un spațiu tridimensional. Experiența șoferilor în navigarea pe străzile complexe ale Londrei a „pus la lucru" această parte a creierelor lor, care, în consecință, s-a dezvoltat. (Iar șoferii mai bătrâni din studiu nu indicau semne de deteriorare a hipocampusului, comparativ cu șoferii mai tineri.) Cercetări asemănătoare au fost făcute într-un studiu despre muzicieni, în cazul cărora au fost descoperite dezvoltări ale părților creierului asociate ascultării, selecției și identificării sunetelor muzicale.

Am bănuiala că o fotografie a creierului vecinei mele, Lorraine Kennedy, ar putea revela creșteri robuste similare

în anumite părți ale creierului său. Kennedy, care tocmai a împlinit 50 de ani, este faimoasă pentru cunoștințele sale despre istoria comunității. Este o resursă inepuizabilă de răspunsuri despre cine a trăit unde, în casele în stil victorian de pe strada noastră. Ori de câte ori este nevoie de unele clarificări istorice despre un anumit episod din istoria comunității, oamenii vin la ea, și fără un computer, asistent digital sau notițe, ea selectează informația din memorie – uneori împreună cu numeroase detalii suplimentare. Partea din creier unde se află toată această cunoaștere va arăta mult mai bogată și mai complicată decât aceeași parte a creierului unei persoane mai tinere.

Arhitectura neurologică complexă a creierelor de vârsta a treia, construită prin ani de experiență, practică și viață de zi cu zi este un punct forte, fundamental, al adulților de vârsta a treia. Și cu cât arhitectura este mai complexă, cu atât rezistă mai bine la degradarea provocată de diverse afecțiuni sau maladii.

Bineînțeles, creierul și arhitectura sa nu sunt statice. Creierele noastre sunt construite puțin asemenea lui Monticello, reședința lui Thomas Jefferson pe care acesta a construit-o și a modificat-o de mai multe ori de-a lungul anilor trăiți acolo. Prin continuarea învățării și acumularea de experiențe noi putem menține, construi și remodela în mod activ creierele noastre pentru îndeplinirea în mod pragmatic și creativ a unor obiective. A face acest lucru implică în egală măsură evitarea anumitor lucruri. Stresul, folosirea în exces a alcoolului și drogurilor, lipsa de activitate, fumatul, obezitatea și izolarea socială toate acestea slăbesc suprastructura neurală a creierului. De fapt, în spatele declinului mental provocat de vârstă se află unele cauze reale.

Un aspect al dezvoltării creierului este frecventa neînțelegere a capacităților mentale proprii. Unii oameni

nutresc falsa credință că abilitățile mentale sunt „genetice" și, asemeni culorii ochilor și formei nasului, nu pot fi schimbate. Genele, bineînțeles, sunt foarte importante, și, vorbind la modul general, genele pe care le moștenim ne impun unele limite realizărilor intelectuale și fizice pe care le vom putea avea. Indiferent cât s-ar antrena unii oameni, nu vor putea, de exemplu, să fie atleți la Olimpiadă. Dar genele nu sunt atotputernice – nu pe termen lung. Dincolo de a constitui o imagine negativă imuabilă a corpurilor și comportamentului nostru, genele sunt foarte sensibile la mediul în care trăim, la ceea ce suntem expuși, la ceea ce percepem, la emoțiile pe care le simțim, la stresul pe care îl simțim, și la o serie de alți factori exteriori din viața noastră. Multe gene includ „comutatoare" ale activității lor – pot fi închise sau deschise, iar nivelele de activitate pot fi crescute sau reduse, ca un buton de reglare a volumului.

Mii de gene sunt implicate în dezvoltarea și menținerea creierului. De fapt, creierul folosește o porțiune de genom uman mai mare decât orice alt organ. Multe dintre aceste gene răspund la stimularea neurală ce decurge din procesul de învățare.

Punându-ne creierul la încercare, nu doar că vom contribui la modelarea neuronilor existenți, ci vom face accesa gene importante pentru producerea materiei prime celulare necesară dezvoltării mentale. Relația dintre noi și genele noastre seamănă, spre deosebire de ce crede majoritatea oamenilor, mai mult cu un dans, ceea ce înseamnă că situația este dătătoare de speranțe.

Povestea Estellei

Potențialul creierului sănătos de vârsta a treia este ilustrat în mod minunat de Estelle Jansen, de 71 de ani, participantă la studiul meu despre adulții pensionați. Estelle trăiește singură

într-o comunitate a persoanelor pensionate unde s-a mutat după moartea soțului său.

Viața ei a fost plină. Soțul său, cu care a fost căsătorită timp de 41 de ani, a lucrat în serviciul diplomatic, și de-a lungul carierei sale a trăit în multe locuri din lume. Estellei i-a păcut să trăiască în străinătate și întotdeauna a dorit să învețe limba țării în care a locuit.

După ce și-a revenit după moartea soțului său, Estelle a resimțit nevoia unor experiențe noi, provocatoare. A decis să urmeze un master în istorie, în ciuda unor rezerve față de lipsa abilităților de folosire a calculatorului și a temerilor că nu va ține ritmul cu colegii săi de 20 de ani. Dar a acceptat provocarea și a început să urmeze cursuri de folosire a calculatorului destinate adulților de vârsta a treia nefamiliarizați cu computerele. A spus că a fost ca și cum „ar fi învățat o limbă străină" și a asimilat repede ce avea nevoie pentru a se descurca la cursuri.

La cursurile de istorie, a descoperit că mai tinerii ei colegi s-au bucurat de contribuția sa la discuții. Și, datorită concentrării ei asupra muncii – precum și obiceiului de a face ceva din plăcere și nu din nevoie – a avut foarte mare succes. Când m-am întâlnit cu ea, își terminase primul semestru și luase calificative foarte bune. „M-am descurcat foarte bine în cele din urmă, mulțumesc", a spus ea.

Ați putea crede că creierul Estellei, atât de viu și deschis către învățătură, este un caz excepțional. Dar, de fapt, toți adulții aflați la vârsta a treia, cu excepția celor care sunt afectați de vreo boală sau au suferit vreun accident, au aceeași capacitate de a învăța, de a se dezvolta și de a obține satisfacții și plăcere de pe urma unor noi realizări. Într-adevăr, studenții cu o dezvoltare rapidă sunt cei care aparțin grupului de vârstă de peste 50 de ani, un curent care susține o perspectivă optimistă asupra potențialului creierului în proces de îmbătrânire.

Noi celule nervoase, un nou potențial

Timp de decenii, una din cele mai de neclintit axiome ale neurologiei a fost că celulele nervoase nu se mai pot dezvolta, iar creierul nu poate crea noi neuroni. Dar, la începutul anilor '60, Joseph Altman, de la Massachusetts Institute of Technology, a făcut descoperirea senzațională că *se pot* forma noi neuroni – cel puțin în cazul șoarecilor. Mai precis, a descoperit noi celule dezvoltate în hipocampus-ul șoarecilor adulți, o parte a creierului care este de o importanță capitală în acumularea de memorie nouă. În 1998, oamenii de știință au arătat și faptul că creierul persoanei adulte produce noi neuroni, printr-un proces numit neurogeneză. Astfel, reiese că multe regiuni ale creierului dețin celule primare care, în anumite condiții, se pot maturiza, fie în neuroni deplin funcționali sau în celule cerebrale de tip rețea, care oferă suport mecanic și de natură nutrițională pentru neuroni. (Probabil, nu este o coincidență faptul că, la autopsie, în creierul lui Einstein s-au descoperit mai multe celule de tip rețea decât media.)

Aceste cercetări remarcabile au avut implicații numeroase, nu doar pentru tratarea unor boli ce implică degradarea creierului, cum ar fi maladiile Parkinson și Alzheimer, dar și pentru cei interesați de menținerea sau îmbunătățirea capacității mentale. Descoperirile au lăsat deschisă posibilitatea de construire (sau reconstruire) a creierelor noastre.

Știm că noile celule nervoase se pot forma în porțiuni importante ale creierului. În 1999, o echipă de oameni de știință de la Universitatea Princeton, condusă de psihologul Elizabeth Gould, au descoperit că, la maimuțe, se pot dezvolta noi neuroni în unele regiuni ale cortexului cerebral, regiunea unde se află multe dintre funcțiile „înalte", cum ar fi reflecția,

planificarea, procesul de luare a deciziilor și controlul emoțional.

Cercetătorii au început să localizeze sursele declanșării unei noi dezvoltări neuronale, deși mare parte a procesului rămâne necunoscut. Cu siguranță, o activitate provocatoare pentru creier stimulează dezvoltarea neuronală, dar la fel se întâmplă și în cazul unei alte activități pe care puțini ar fi luat-o în seamă în acest sens: exercițiile fizice susținute. Exercițiul pare a „hrăni" creierul prin stimularea producerii de substanțe chimice numite factori de dezvoltare a creierului. Aceste componente determină celulele cerebrale primare să se maturizeze la stadiul de neuroni. Stresul prelungit, pe de altă parte, pare a reduce în mod dramatic producerea de noi neuroni. Studiile au demonstrat că, în egală măsură, stresul fizic și psihic reduc dezvoltarea de noi celule în hipocampus. Pacienții cu depresie sau cu stres posttraumatic au un volum redus de activitate în hipocampus, însă tratamentul a schimbat acest curs.

Descoperirea potrivit căreia noi celule nervoase se pot forma în perioada adultă, a schimbat perspectivele asupra îmbătrânirii creierului și a potențialului de funcționare a acestuia la adulții de vârsta a treia. De exemplu, Gerd Kempermann, de la Departamentul de Neurologie Experimentală de la Universitatea Humboldt din Berlin, spune că studiile pe care le-a coordonat la departamentul său, sugerează că, prin intermediul neurogenezei, creierul de vârsta a treia „se poate adapta fluxului permanent de situații noi". Cu alte cuvinte, neurogeneza poate juca un rol în ideea avută de socrul meu la pizzerie și în succesul Estellei Jansen de a absolvi un program universitar la 70 de ani.

Fred Gage, de la Laboratorul de Genetică de la Institutul Salk[13], unul dintre co-descoperitorii neurogenezei la creierul matur, notează că „ne aflăm în etapa unei noi înțelegeri a

creierului adult", și subliniază faptul că un creier adult afectat își păstrează o anumită capacitate de a se vindeca și de a-și reveni. Bineînțeles, deoarece memoria este stocată în elemente de conectare a neuronilor existenți, noii neuroni nu vor determina recuperarea memoriei pierdute sau afectate. Dar abilitatea creierului de a produce noi neuroni este una dintre cele mai extraordinare descoperiri ale neurologiei și un motiv foarte serios să fim optimiști în legătură cu potențialul creierului în cea de-a doua jumătate a vieții.

Emoţiile în balanţă

George Barker era un băiat deștept și dintr-o bucată, fiul unui zugrav. Când a izbucnit al II-lea Război Mondial, s-a înrolat în Forțele Aeriene și a devenit pilot pe bombardier. Ca și mulți alți veterani, experiența războiului și riscul de a fi omorât l-au afectat în mod considerabil – deși trecuseră zeci de ani după consumarea acestei experiențe de luptă, amintea foarte rar de ea. S-a întors de pe front, a început o carieră în jurnalism, s-a căsătorit și și-a întemeiat o familie. Dar, când a împlinit 60 de ani, a fost diagnosticat cu leucemie, un cancer al leucocitelor care slăbește sistemul imunitar.

Doctorii l-au sfătuit să evite călătoriile și orice contact cu mediul patogen, cum ar fi să se joace cu nepoții. El nu a ținut cont de acest sfat.

„Am trecut printr-un război când puteam fi omorât în orice clipă", spune el. „Nu voi trăi acum cu teama de a nu lua vreo răceală".

Luându-și unele precauții, a continuat să călătorească, să își vadă familia, și să aibă o viață activă și înconjurată de dragoste. O boală ce ar fi determinat o persoană mai tânără să devină deprimată sau să se retragă din viață, a reprezentat pentru el o provocare, nu un obstacol.

Printre miile de stereotipuri și mituri despre îmbătrânire se numără și acela că multe persoane aflate în cea de a doua jumătate a vieții sunt deprimate din cauza bolilor fizice care, trebuie să o recunoaștem, se înmulțesc odată cu înaintarea în vârstă. De fapt, însă, cercetările arată că incidența depresiei la vârsta a treia nu este mai mare decât la cea de-a doua tinerețe. Multe studii au arătat un moral ridicat la adulții de vârsta a treia, chiar și la cei cu o sănătate mai fragilă. Atitudinea pozitivă a unor oameni ca Estelle Jansen și George Baker nu reprezintă o excepție – ci regula. Îmi amintesc odată că i-am spus unei doamne de 74 de ani care participa la unul din studiile mele „Să aveți o zi frumoasă !"

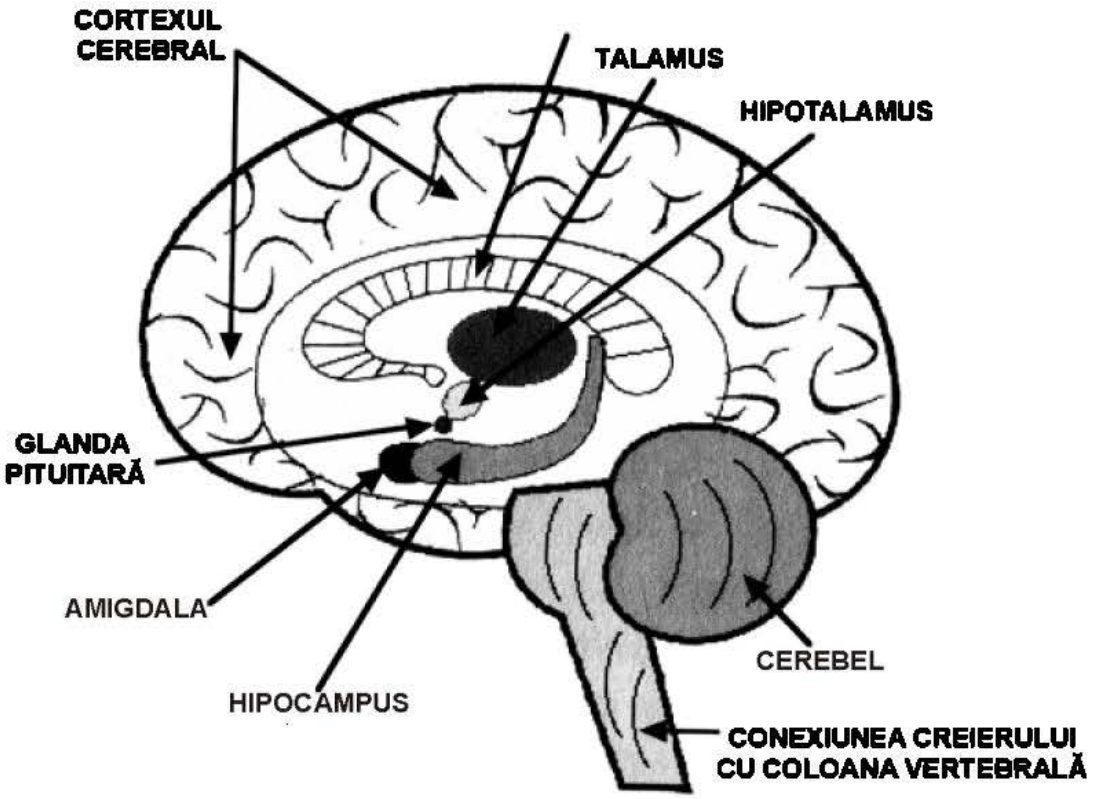
„Voi *face* astfel încât această zi să fie frumoasă !", mi-a răspuns ea.

Mulți factori contribuie la moralul ridicat și atitudinea pozitivă a multor persoane vârstnice, inclusiv la dobândirea unui grad mai ridicat de acceptare a realităților vieții, a unui sentiment accentuat al sinelui, a perspectivelor pe termen lung, ceea ce face mai ușoară acceptarea bandajelor și a săgeților din fiecare zi. În afară de asemenea factori psihologici, noi dovezi arată că schimbările petrecute la nivelul creierului unei persoane de vârsta a treia joacă un rol important în elanul emoțional și în stăpânirea de sine a multora dintre persoanele aflate la această vârstă.

Răspunsurile emoționale umane sunt produse și reglate de o serie de structuri profunde ale creierului, numite sistemul limbic. Aceste structuri au fost modelate de milioanele de ani ale selecției naturale pentru a se folosi de morcov și de băț în modelarea comportamentului într-un fel care favorizează supraviețuirea și reproducerea. Emoțiile pozitive, cum ar fi sentimentele de afecțiune, solidaritate, dragoste, plăcere și de fericire sunt provocate de o activitate electrică și chimică a sistemului limbic ca răspuns la factori externi, cum ar fi

apropierea de potențiale jumătăți; procurarea cu succes a hranei, a unui statut social și obținerea securității; și, la ființele umane, un grad ridicat de satisfacție poate fi un motor pentru curiozitate sau exprimare artistică sau muzicală.

VEDERE LATERALĂ A CREIERULUI INTERN ŞI SISTEMUL LIMBIC



Legendă: Vedere transversală a creierului și sistemului limbic. Sistemul limbic grupează mai multe structuri anatomice, inclusiv hipocampusul, amigdala, părți din cortex și părți din hipotalamus, care funcționează ca centre emoționale și de motivație ale creierului.

Emoțiile negative cum ar fi frica, furia, invidia, dezgustul și deprimarea vin ca răspuns la evenimente sau situații care ne amenință supraviețuirea, bunăstarea sau sentimentul că suntem tratați corect. Unele emoții negative sunt native. Furia, de exemplu, este aproape un răspuns universal atunci când percepem o nedreptate comisă împotriva noastră. Și unele frici, cum ar fi teama de șerpi, păianjeni și

de înălțimi dețin o componentă de natură genetică. Dar teama, furia și alte emoții negative pot fi și învățate, ca atunci când o mamă ipohondră este obsedată că i se vor îmbolnăvi copiii, sau când un tată ce suferă de o furie cronică transmite în mod inconștient un mesaj că furia este o reacție firească sau adecvată la dificultățile vieții.

Un aspect deosebit de important al sistemului emoțional uman este că aceste sisteme sunt conectate la neocortex, o porțiune subțire de țesut cerebral care înconjoară sistemul limbic. Neocortexul îndeplinește multe funcții, printre care aceea de a ne face conștienți de sine, ca și de atribute „înalte" ale conștiinței cum ar fi moralitatea, credințele, intențiile, scopurile și aspirațiile.

Sunt mult mai numeroase fibrele nervoase care pornesc din sistemul limbic în sus, spre cortex, decât cele care merg în jos, de la cortex spre sistemul limbic. Dacă activitatea neurală ar fi apă, sistemul limbic ar fi conectat dinspre cortex cu un furtun, iar de la acesta către sistemul limbic ar porni un pai. Acest dezechilibru fundamental din punct de vedere al gradului de conexiune înseamnă că emoțiile pot cu ușurință copleși și domina gândirea, prin anumite părți ale creierelor noastre. Dintr-un punct de vedere evoluționist, această construcție are sens: animalele care răspund rapid și fără timp de gândire la amenințări, au o mai mare șansă de supraviețuire decât animalele care analizează situația înainte de a reacționa.

Cu toate acestea, pentru ființele umane, dezechilibrul fundamental al creierului dintre rațiunea și emoțiile noastre conduce la tot felul de probleme. Într-adevăr, tendința noastră universală de a fi prinși între ceea ce considerăm că este drept și ceea ce vrem să facem se află în centrul marii arte și literaturi. Frecventa noastră neîndemânare de a ne controla emoțiile și poftele este una din trăsăturile definitorii ale speciei noastre. Abilitatea noastră de a ne controla emoțiile și de a ne

modela comportamentul în mod corespunzător reprezintă, totodată, o marcă a maturității.

Capacitatea de a trece peste furtunile emoției într-un mod cât mai flexibil este unul din fructele culese odată cu înaintarea în vârstă. Aceasta se datorează în parte învățării, experienței și practicii, care stimulează apariția de noi dendrite și, uneori, de neuroni complet noi. Aceasta ar putea însemna că putem, de fapt, să egalizăm conexiunile dezechilibrate dintre sistemul limbic și cortex. În adevăratul sens al cuvântului, putem construi mai multe fire de control pentru a ne conecta „deplinul" sine la centrele noastre emoționale.

Dar aceasta nu este totul. Sistemul limbic în sine pare să înregistreze o creștere lentă odată cu vârsta. În cadrul acestei cercetări, un accent este pus pe amigdale, două structuri în formă de migdale ale sistemului limbic, care generează unele dintre cele mai intense emoții ale noastre. Amigdalele sunt poziționate pentru a intercepta informația sensibilă ce vine de la ochi, nas și urechi; dacă această informație conține o potențială amenințare, amigdalele trimit imediat pase energetice care ne pot schimba comportamentul chiar înainte de procesarea completă și de interpretarea semnalelor de către neocortexul nostru. De aceea inima va începe să bată la apropierea a doi bărbați, seara, pe stradă. Bărbații ar putea sau nu să reprezinte o amenințare, dar amigdalelor tale nu le pasă și te pregătesc pentru ce poate fi mai rău.

Oamenii diferă în varii moduri din punct de vedere al răspunsului amigdalelor. Creierele sunt unice asemenea figurilor umane, iar acest lucru este valabil și pentru structurile creierelor. Unii pot avea niște amigdale foarte reactive, sensibile – tresar ușor, sunt „agitați", sau corpul lor reacționează intens la stări de teamă. Alții au amigdale relativ liniștite și de aceea sunt mult mai calmi, lucizi și reacționează mai greu; nu au emoții. Dar aproape pentru toată lumea,

amigdalele sunt foarte dificil de controlat – și cu cât ești mai tânăr, cu atât îți este mai greu să le controlezi.

În acest moment intră în scenă unele cercetări recente despre creier. Studiile care au folosit tehnici imagistice de investigare a creierului, cum ar fi tomografia cu emisie de pozitroni (PET) au descoperit că activitatea amigdalelor descrește odată cu vârsta, în special ca răspuns la emoțiile negative cum ar fi teama, furia și ura.

Un studiu realizat de către Mather Canli și colegii săi de la Departamentul de Pshihologie al Universității din California, Santa Cruz, a descoperit că adulții:

- Au mult mai puține emoții negative.
- Acordă o atenție mai redusă stimulilor negativi, comparativ cu cei pozitivi.
- Își amintesc cu o probabilitate mai mică evenimentele negative, comparativ cu cele pozitive.

După cum concluzionează autorii studiului: „Această trăsătură a studiilor sugerează că, odată cu vârsta, amigdalele au o reactivitate mai redusă la informații negative, în timp ce reacția lor la informații pozitive se menține sau crește în intensitate".

Pe scurt, persoanele mai în vârstă sunt în mod normal mai calme în confruntarea cu provocările vieții. După cum spunea unul dintre subiecții studiului meu despre pensionare, „sunt mai puțin tensionat în legătură cu ceea ce mi se întâmplă și mai puțin perfecționist. Mărunțișurile nu mă întristează și fac judecăți mai bune asupra lucrurilor". Știm acum că acest aspect pozitiv al îmbătrânirii este rezultatul nu doar al experienței și al procesului de învățare, dar este și o schimbare fundamentală a modului de funcționare a creierului.

Transformarea radicală a creierului la vârsta a treia

Pe măsură ce ființele umane au evoluat și și-au dezvoltat capacitatea de a inventa noi strategii de supraviețuire, cum ar fi folosirea obiectelor sau limbajul, a crescut mărimea creierului uman. Dar Natura a avut o problemă: cutia craniană nu putea, pur și simplu, să se mai mărească, deoarece astfel nu ar mai fi putut ieși la naștere din pântecul mamei. Pelvisul femeii nu se poate mări decât atât cât să se mențină stabilitatea corpului uman. Ce era de făcut ?

În mod convenabil, creierul, ca și alte organe cum ar fi ochii, urechile, plămânii și rinichii sunt structuri duale. De fapt, noi avem două creiere, cel drept și cel stâng, conectate printr-o punte de natură neurologică numită *corpus callosum.* Soluția naturii la problema cererii constante de specializare a capacităților de procesare ale creierului a fost recurgerea la o diviziune a muncii: unele capacități au rămas în atribuțiile emisferei stângi, iar altele au intrat în aria de acțiune a celei drepte. Deci, la majoritatea oamenilor (există și unele excepții interesante) vorbirea, limbajul și raționamentele logice și matematice sunt realizate de către emisfera stângă. Emisfera dreaptă tinde să se specializeze în funcții, cum ar fi recunoașterea, orientarea vizuală în spațiu, și operațiunile intuitiv/holistice, cum ar fi cele care au legătură cu creativitatea artistică.

S-a vorbit mult despre aceste diferențe ale funcțiilor celor două emisfere, nu toate bine întemeiate pe argumente științifice. Unii vorbesc de „oamenii emisferei stângi" și „cei ai emisferei drepte" sau despre femei ca fiind mai mult ale „emisferei drepte", și bărbații ai „emisferei stângi". Aceasta este, însă, mai mult o metaforă. Bărbații și femeile sănătoși au nevoie de ambele emisfere ale creierului și le folosesc pe

ambele în mod constant de-a lungul vieții. Deși oamenii diferă cu siguranță din punct de vedere al intensității activității fiecăreia dintre emisfere, a atribui fapte, cum ar fi alegerea unei cariere unei emisfere sau alteia a creierului este o dovadă de reprezentare greșită a cunoștințelor existente la acest moment.

La nivelul funcțiilor specifice ale creierului, putem însă vorbi de diferențele dintre stânga și dreapta. Studiile arată că încă din primele momente de viață creierul se folosește în mod predominant de o singură parte pentru a decoda limbajul scris, a forma cuvintele sau a recunoaște unele contururi. Folosirea unei părți a creierului se referă la o implicare unilaterală a unei emisfere: folosirea ambelor părți se referă la o implicare bilaterală a emisferelor.

În cursul realizării de studii cu PET, oamenii de știință au menționat elemente neașteptate care au loc în creierele adulților aflați la vârsta a treia. De exemplu, atunci când adulții tineri încercau să își amintească un anumit cuvânt, aceștia foloseau mai mult partea stângă a creierului. Adulții aflați la vârsta a treia care făceau acest lucru foloseau frecvent ambele emisfere. Acest fenomen a fost corelat cu observații făcute în cazul realizării altor sarcini, cum ar fi recunoașterea, memoria de lucru și anumite tipuri de percepție. Partea creierului examinată în aceste studii este cortexul prefrontal, în ambele emisfere, o regiune care se află în spatele frunții. Mare parte a acestei lucrări a fost prezentată de către Roberto Cabeza, de la Centrul de Neurologie Cognitivă de la Universitatea Duke. El a numit acest fenomen „reducerea asimetrică a emisferelor la adulții de vârsta a treia" – prescurtat HAROLD.[14]

Aceste concluzii au fost destul de tulburătoare. Reflectă oare implicarea ambelor emisfere la adulții de vârsta a treia o anumită interdependență ? Oare, un creier care îmbătrânește încearcă cu disperare să obțină o mai mare putere pentru a

rezolva probleme ? Or este vorba de un fapt pozitiv – poate o modalitate a creierului de a crea un „surplus" – un sistem de sprijin, să zicem ?

Pentru a compara aceste două ipoteze, Cabeza a măsurat activitatea creierului printr-o serie de întrebări de memorie care au fost testate pe trei grupuri: adulți mai tineri, adulți de vârsta a treia cu performanțe reduse și adulți de vârsta a treia cu performanțe ridicate. El a descoperit că adulții de vârsta a treia cu performanțe mai reduse au folosit preponderent regiunile prefrontale ale cortexului din partea dreaptă, asemănător adulților mai tineri, în timp ce adulții de vârsta a treia cu performanțe ridicate au folosit ambele emisfere. Aceste concluzii sugerează că, deși adulții de vârsta a treia cu performanțe mai reduse și adulții tineri selectează rețele asemănătoare de neuroni, cei mai în vârstă le folosesc în mod ineficient (date fiind performanțele lor scăzute), în timp ce adulții de vârsta a treia cu performanțe ridicate contracarează declinul neurologic determinat de vârstă prin reorganizarea rețelelor lor neurale.

Este o descoperire șocantă. Deși noi nu înțelegem exact cum se remodelează creierul adulților de vârsta a treia în acest mod mai eficient și mai organizat, cu siguranță acest lucru are loc. Acest fenomen ar putea fi legat de un altul care ține tot de vârsta a treia: interesul în a da sens vieții unei persoane prin a scrie și povesti despre ea.

Povestea lui Charles

Charles Pugh, acum de 92 de ani, avea 72 de ani când s-a pensionat după o carieră de agent IRS[15]. A intrat cu ușurință într-o viață mai puțin tensionată care a inclus o groază de lucruri pe care le iubea, dar pentru care nu a avut timp niciodată: pescuit, lecturi, bowling cu prietenii, și o viață mai

relaxată, alături de soția sa. Într-o zi, în bucătărie, soția sa a remarcat că a împrumutat o tigaie cuiva, dar nu își mai putea aminti cui. Charles și-a cerut scuze pentru moment, a dispărut în camera sa de lucru și a revenit imediat cu numele prietenului căruia i-a fost împrumutată tigaia – și data când s-a întâmplat.

Uimită, soția sa l-a întrebat cum a fost posibil să știe. Charles a dus-o în camera lui de lucru și i-a arătat raftul de sus al unei biblioteci care avea înălțimea camerei. Acolo, într-un șir de cărți identice se aflau toate jurnalele lui Charles de când ieșise la pensie. Odată cu înmulțirea timpului liber, Charles a decis să țină un jurnal. El a început prin a nota detalii ale vieții cât se poate de banale, cum ar fi împrumutatul tigăii. Dar și-a extins notele prin includerea unor observații mai profunde și a unor reflecții despre viață. Ceea ce a început ca o simplă relatare – care pentru Charles era un mod familiar de a intra în legătură cu lumea – a sfârșit prin a fi o dare de seamă textuală a vieții sale, colorată și cu detalii meticuloase (și uneori de ajutor).

Scrierile cu caracter autobiografic și relatarea de povești în rândul adulților de vârsta a treia sunt preocupări des întâlnite și decurg dintr-o serie de impulsuri, unele de natură psihologică (cum ar fi dorința de a găsi sensuri și structuri într-o viață) și altele de natură fizică. Exprimarea autobiografică în cea de-a doua parte a vieții pare a fi un exemplu de implicare a ambelor emisfere ale creierului.

Într-un alt studiu, cercetătorii au examinat activitatea creierului în rândul tinerilor adulți și adulților de vârsta a treia în funcție de modul în care își amintesc evenimente autobiografice. Regiunea creierului de interes pentru acest studiu era cea vitală pentru memorie, din hipocampus. Cele două grupuri de vârstă au demonstrat o eficiență de amintire asemănătoare, dar adulții mai tineri au folosit în principal

partea stângă a hipocampusului, în timp ce adulții mai în vârstă au folosit ambele părți.

Poate că parte din impulsul autobiografic din rândul persoanelor în vârstă are legătură cu reașezarea funcțiilor creierului care fac mai ușoară realizarea de conexiuni între limbaj, vorbire și secvențele de gândire specifice emisferei stângi a creierului, cu zona creativă, de sinteză a emisferei drepte.

Avem multe de învățat despre modul în care adulții la vârsta a treia pot profita de cercetările despre folosirea, odată cu înaintarea în vârstă, a ambelor emisfere ale creierului. Poate că anumite sarcini sau activități încurajează activitățile emisferelor. Nu cunoaștem încă, dar știm ceva despre modul în care poate fi menținută și îmbunătățită starea *generală* de vitalitate a creierului, și aceste informații vor sprijini fără îndoială orice fel de folosire simultană a emisferelor creierului descrise mai sus.

Vitalitatea creierului

Am văzut că un creier de vârsta a treia este mai adaptabil, mai rezistent și mai capabil decât am crezut, și am învățat despre patru atribute-cheie ale creierului care susțin o vedere mai optimistă asupra potențialului vârstei a treia: remodelarea creierului în urma unor noi experiențe și a procesului de învățare, formarea de noi neuroni, maturizarea circuitului emoțional și activitatea ambelor emisfere ale creierului aflat la vârsta a treia. Acum, ne putem concentra asupra modului în care putem profita de aceste procese ale creierului, atât pentru a-i îmbunătăți vitalitatea, cât și pentru a ne proteja arhitectura neurală de pierderile pe care le poate provoca o boală sau traumă.

Cercetarea a determinat identificarea a cinci tipuri de activități care, dacă sunt practicate regulat, pot impulsiona în

mod semnificativ puterea, claritatea și subtilitatea creierului și minții. Implicarea în fiecare dintre acestea reprezintă pentru creier ceea ce este gimnastica pentru trup – o activitate sănătoasă care eliberează și extinde potențialul mental.

Fitness pentru creier

Creierul este ca un mușchi. Folosește-l și va fi mai tare, dar dacă nu o faci, devine flasc. Concluziile pe care le-am analizat anterior despre flexibilitatea creierului au extins câmpul neurologiei behavioriste – studierea modului în care stimulii externi alterează funcționarea și structura creierului. Una din pietrele de temelie a acestui domeniu este concluzia testată potrivit căreia experiența modifică structura creierului în fiecare etapă a vieții, de dinainte de naștere până la moarte.

Neurologii behavioriști, cum ar fi Joseph LeDoux de la Universitatea New York, ne-au spus că angrenarea în noi experiențe de învățare impulsionează dezvoltarea creierului în cea de-a doua jumătate a vieții, deoarece noile experiențe generează noi sinapse și alte structuri neuronale. Această dezvoltare ameliorează procesul de îmbunătățire a informației și stocarea memoriei, în special în hipocampus.

Nu trebuie să fii Estelle Jansen să te înscrii la studii de master la 70 de ani pentru a realiza acest lucru. Multe activități antrenante din punct de vedere mental pot stimula intelectul, cum ar fi cursuri comunitare educaționale, discuții la cluburi ale cărții, grupuri de scriere, programe artistice și o muncă stimulantă – plătită sau voluntară, cu normă întreagă sau jumătate.

Alegeți ceva atrăgător și provocator – ceva la care trebuie să lucrați. Ca și în cazul exercițiului fizic, vreți să transpirați mental. Și, să nu fiți surprinși că, după ce ați început, doriți să faceți mai mult. Unul dintre programele pe care le

co-prezidez este Grupul de Descoperire a Creativității, în cadrul căruia noi identificăm talentele ascunse ale unor persoane de vârsta a treia din cadrul comunității. O femeie de 93 de ani pe care am intervievat-o recent ne-a avertizat că îi va fi greu să programeze următorul interviu deoarece era foarte ocupată pentru a aplica la un program doctoral. *Aceasta* este o adevărată muncă mentală !

Exerciții fizice

Din ce în ce mai multe dovezi arată că exercițiile fizice impulsionează puterea creierului. Acest lucru este adevărat în special atunci când este vorba de aerobic – exerciții ritmice, continue care folosesc largi grupe de mușchi. Efectele pozitive ale exercițiilor aerobice sunt fără îndoială datorate unei creșteri a presiunii sângelui la nivelul creierului, producerea de substanțe endorfine, o mai bună filtrare a substanțelor toxice din creier și creșterea nivelului de oxigen din creier. Numeroase studii sprijină efectele pozitive ale exercițiilor fizice. Printre acestea:

- Un studiu canadian arată că persoanele active din punct de vedere fizic comportă riscuri mai reduse de a dezvolta dezechilibre de dezvoltare cognitivă, maladia Alzheimer și demență. Studiul arată și că pe măsură ce sunt făcute mai multe exerciții, scade riscul de a suferi leziuni în urma unui atac cerebral.

- Un studiu făcut pe un grup de femei de vârsta a treia arată că cele care și-au intensificat activitatea fizică mergând comportă un risc mai scăzut de degradare cognitivă și demență în următorii șase-opt ani.

- Studii făcute asupra unor adulți de vârsta a treia au descoperit un declin mai scăzut al țesutului nervos la nivelul

cortexului cerebral la cei care au o vitalitate cardiovasculară mai ridicată.

- Studii care sugerează că vitalitatea cardiovasculară crește numărul conexiunilor între celulele nervoase din partea frontală a creierului, posibil prin creșterea rețelei de vase capilare fine din aceste regiuni.

- Studii care arată performanțe mai ridicate în domeniul învățării în rândul celor care fac exerciții fizice regulate. Aceste studii demonstrează faptul că exercițiile stimulează producerea de substanțe neurochimice care cresc gradul de supraviețuire a celulelor nervoase, plasticitatea neurală și dezvoltarea de noi neuroni.

Alegeți să faceți în timpul liber activități stimulatoare

Tipul de activități desfășurate în timpul liber afectează vitalitatea creierului dumneavoastră. Un studiu despre legătura dintre modalitățile de petrecere a timpului liber și riscul de demență și de degradare cognitivă a identificat următoarele activități considerate a fi cele mai eficiente (menționate în ordinea impactului pe care îl au):

- Dansul;
- Jocurile de societate;
- Practicarea unui instrument;
- Cuvintele încrucișate;
- Lectura.

Reducerea riscului a fost legată de frecvența implicării. De exemplu, la persoanele vârstnice care dezleagă cuvinte încrucișate patru zile pe săptămână, riscul de demență era cu 47% mai scăzut decât printre cele care practicau această

activitate doar o dată pe săptămână. Un alt studiu a arătat că împletitul, slujbele temporare, grădinăritul și călătoriile reduc în egală măsură riscul de demență.

În lumina a ceea ce știm despre factorii care influențează vitalitatea creierului, aceste studii sugerează că activitățile stimulante construiesc o rezervă de dendrite și sinapse. Asemenea studii oferă dovezi ale faptului că exercițiul mental și fizic îmbunătățește starea generală de sănătate a creierului.

Atingeți măiestria

Studiul despre vârsta a treia a lăsat descoperită o variabilă-cheie: sentimentul controlului. Persoanele de vârsta a treia care desfășoară activități în care experimentează sentimentul controlului și al desăvârșirii într-un anumit domeniu sunt mai sănătoase din punct de vedere fizic și mental decât cele care nu au asemenea experiențe. Asemenea activități ar putea fi învățarea practicării unui instrument, realizarea de broderii, stăpânirea calculatorului și învățarea unei noi limbi străine. Posibilitățile sunt nelimitate. În special, influența pozitivă a sentimentului controlului asupra sănătății devine mai pregnantă în cea de-a doua parte a vieții.

Obținerea unei performanțe într-un domeniu poate determina sentimente de împlinire care se extind către alte domenii ale vieții noastre, ne cresc nivelul de confort prin explorarea unor noi provocări – și, din nou, provocările stimulează sănătatea creierului.

O modalitate prin care performanța și sentimentul de împlinire pot îmbunătăți vitalitatea mentală este impulsionarea sistemului imunitar. Cercetarea asupra conexiunilor dintre corp și intelect arată că emoțiile pozitive impulsionează nivelul de imunitate al celulelor. În special, două tipuri de celule răspund sentimentelor pozitive: celulele limfocitare de tip T, care

orchestrează apărarea imunitară și celule de tip NK (*natural killer)* cele care atacă celulele canceroase și celulele bolnave.

Stabiliți rețele sociale puternice

Rețelele de prieteni și familie, și o implicare socială activă sunt asociate cu o sănătate mentală și fizică mai bună și cu rate scăzute de mortalitate. De exemplu, menținerea unor relații sociale în cea de-a doua parte a vieții a fost asociată cu o scădere a presiunii arteriale, care în schimb reduce riscul producerii unui atac cerebral și, în consecință, împiedică deteriorarea creierului. Menținerea de relații sociale reduce, de asemenea, și stresul și efectele acestuia asupra creierului. Hormonii de stres afectează arhitectura creierului, distrug inima, slăbesc sistemul imunitar și rezistența la dereglări mentale, cum ar fi anxietatea și depresia.

Activitatea socială combate și singurătatea, care este posibil să se instaureze odată cu vârsta. Singurătatea, în schimb, este asociată cu o serie de efecte adverse în planul sănătății, inclusiv cu o recuperare lentă după o operație coronariană de by-pass, mai multe vizite la medic, o sănătate stomatologică precară și o mai mare probabilitate de a recunoaște necesitatea crescută de a apela la servicii de îngrijire permanentă. Astfel, impactul pozitiv al rețelelor sociale asupra sănătății intelectuale, corporale și a creierului, în cea de-a doua parte a vieții, poate fi profund.

În acest capitol, am învățat că spre deosebire de ceea ce realizează majoritatea oamenilor, creierele sănătoase de vârsta a treia sunt mai robuste și au un potențial mai ridicat. Dar acesta nu este sfârșitul veștilor bune. Creierul este în anumite privințe asemenea fundației unei clădiri. Oferă o bază fizică pentru intelect, personalitate, și dă un alt sens al sinelui. „Hard"-ul creierului nostru este capabil să se adapteze, să se

dezvolte și să devină mai complex și mai integrat odată cu vârsta. Dar, în același timp, *mintea* noastră se dezvoltă și crește în egală măsură. Este o dezvoltare psihologică – dezvoltare interioară, stabilitate emoțională, cunoaștere, creativitate și expresivitate. Schimbările creierului pot influența în mod puternic această dezvoltare, în bine și în rău. Iar reversul este în egală măsură adevărat: modul în care evoluăm și creștem, din punct de vedere psihologic, afectează creierul în sine, aprofundând în același fel realizarea de noi conexiuni și constelații de rețele create de orice fel de noi experiențe. Să revenim acum la această relație și la interesantul subiect al dezvoltării psihologice în general.

2

Clarificarea conceptului de inteligenţă dezvoltaţională

„Tot ceea ce este valoros în societatea umană depinde
de oportunitatea de dezvoltare acordată individului"
– Albert Einstein

Contrar credinţelor populare, dezvoltarea nu se referă doar la copii. Nu se încheie cu puţin timp înainte de intrarea în adolescenţă, la „ţinta" atingerii maturităţii. Nu este pe atât de evident pe cât sună. După cum am văzut în *Introducere*, domeniul psihologiei dezvoltaţionale s-a bazat în mare măsură pe teorii care nu mergeau mai departe de vârsta adultă, ca şi cum toate fazele importante de creştere s-ar fi încheiat atunci. Şi perspectiva populară asupra îmbătrânirii este una care vede această perioadă ca o pierdere, din moment ce ceasul dezvoltării începe să meargă înapoi spre perioada adultă, eventual mergând înapoi spre copilărie. Din acest punct de vedere, o îmbătrânire de succes înseamnă a menţine punctele forte şi capacităţile preexistente cât mai mult timp cu putinţă şi încetinirea ritmului pentru ceea ce se consideră a fi un declin inexorabil.

Bineînțeles, este adevărat că adulții mai în vârstă, strânși în gheara bolilor mentale și fizice pot prezenta forme de „degradare", arătând din ce în ce mai neajutorați și dependenți, asemenea copiilor. Adulții de vârsta a treia aflați în faza terminală a maladiei Alzheimer, de exemplu, își pierd controlul corpului și minții lor și, într-adevăr, se transformă în bebeluși bătrâni care au constant nevoie de atenție și sprijin. Este evident că dintr-un punct de vedere pur fizic, multe elemente ale corpului uman slăbesc pe măsură ce înaintăm în vârstă și își pierd din rezistență și putere.

Dar, a vedea cea de-a doua parte a vieții prin aceste ferestre înguste, înseamnă a pierde cele mai importante aspecte ale îmbătrânirii și a accepta o paradigmă tristă și deprimantă.

Adevărul mai detaliat despre îmbătrânire este că dezvoltarea, în sensul cel mai larg, poate fi continuă, dătătoare de putere și plină de recompense. De ce ? Deoarece roata creșterii și dezvoltării nu se oprește niciodată. Dezvoltarea înseamnă desfășurarea constantă a potențialului deplin fizic, mental, emoțional și filosofic al ființei umane. Este impulsionată de o serie de forțe care sunt pur fizice, cum ar fi activitatea hormonală care determină dezvoltarea fetală și de până la zece ani. Unele sunt de natură emoțională: în fiecare etapă a vieții, suntem dornici de dragoste, de acceptare și de atenție din partea celorlalți, și simțim nevoia de a-i iubi, accepta și acorda atenție celorlalți. Și, ca una dintre cele mai sociale specii ale planetei, suntem afectați în mod considerabil de dorința noastră de a avea un statut social, „succes", pentru a ne extinde sfera de control.

Multe dintre aceste impulsuri le împărtășim cu alte animale, în special cu mamiferele. Dar, dezvoltarea umană este alimentată puternic și de forțele care decurg din capacitățile noastre de gândire abstractă, reflecție, creativitate și cultură care se bazează, în schimb, pe structurile complexe

ale creierului uman. Suntem specii foarte curioase, de exemplu. Curiozitatea față de lume este una dintre acele forțe care devin mai puternice, și nu mai slabe, odată cu trecerea timpului. Cu cât știm mai mult, cu atât realizăm că, de fapt, *nu știm* nimic. Curiozitatea alimentează o curiozitate mai mare care, la rândul său, este motor al cunoașterii. Cât timp curiozitatea nu este blocată în mod prematur de către dogmă, „dreaptă credință" sau alte filtre ale sistemului religios, aceasta se poate dezvolta în timpul vieții și poate fi o sursă de energie, vitalitate și satisfacție.

Oamenii diferă mai mult prin forțele „superioare" ale dezvoltării umane, cum ar fi spiritualitatea și expresia artistică, decât prin dorințele lor primare, cum ar fi cele de confort și de securitate. Unii oameni, de exemplu, simt o nevoie urgentă de a fi creativi, fie în artele clasice sau în orice alt domeniu care le e la îndemână. Alții nu sunt atât de mult concentrați pe creativitate, dar simt o nevoie puternică de a se dedica altora. Unii oameni sunt mânați de o căutare spirituală – o dorință de a găsi o spiritualitate pe care o simt ca fiind veritabilă pentru ei și care este compatibilă cu celelalte valori din viața lor. Bineînțeles, o persoană poate simți că fiecare din aceste forțe este importantă. Punctul meu de vedere este că oamenii pot avea, și au, experiențe diferite în funcție de nevoile lor, iar acestea pun în mișcare dezvoltarea umană.

În capitolele următoare voi explora unele din aceste forțe specifice ale dezvoltării. Aici vreau, însă, să pun bazele principiului fondator potrivit căruia creșterea noastră nu se oprește după ce am devenit „adulți", ci continuă de-a lungul vieților noastre. Această creștere este alimentată de multe feluri de nevoi, dorințe, necesități arzătoare, căutări pe care, la modul general, le numesc „Imbold Interior". După cum am menționat în introducere, „Imboldul Interior" este o forță a vieții alcătuită din multe forțe interioare, asemănătoare sevei primăvăratice

din miile de canale și de pori ai unui copac, care determină înflorirea și înverzirea specifică anotimpului.

În cursul muncii mele cu mii de adulți cu vârste cuprinse între jumătatea vieții și peste 100 de ani, am observat următoarele imperative de dezvoltare ca fiind cele mai obișnuite:

- De a te cunoaște pe sine și de a te simți confortabil cu tine.
- De a învăța cum să trăiești bine.
- De a avea o judecată corectă.
- De a te simți întreg – din punct de vedere psihologic, relațional, spiritual – în ciuda durerilor și pierderilor.
- A trăi de la început până la sfârșit o viață plină.
- De a dărui altora, familiei și comunității.
- De a spune povestea vieții tale.
- De a continua procesul de descoperire a lumii și de schimbare.
- De a rămâne plin de speranță în ciuda condițiilor vitrege.

Aceasta este agenda de dezvoltare a vieții adulte, și nu cred că Natura a stabilit-o pentru a o sorti eșecului. Oricare ar fi provocările cu care ne confruntăm în viață, curentele care stau în spatele energiei noastre de dezvoltare sprijină creșterea noastră pentru atingerea acestor scopuri în modalități diferite pe măsură ce înaintăm în vârstă.

Am văzut „Imboldul Interior" în acțiune în viața Kathleenei Kramer, care avea 41 de ani atunci când am întâlnit-o. Ne-am întâlnit pentru a evalua nevoile de îngrijire ale mamei sale de 73 de ani, care avea maladia Alzheimer. În timpul discuțiilor cu Kathleen, am aflat câte ceva din istoria

ei personală de viață. S-a măritat repede, în primul an de colegiu. A rămas însărcinată și, într-un an, a avut un copil. Din nefericire, soțul său era agresiv și, în ciuda faptului că era însărcinată, a divorțat.

Responsabilitățile unui părinte singur au forțat-o pe Kathleen să abandoneze colegiul. I-a plăcut întotdeauna să citească și și-a găsit o slujbă cu jumătate de normă la o librărie. Citindu-i copilului său, a devenit interesată de cărțile copiilor, și a devenit persoana de referință la secțiunea pentru copii a librăriei.

În timp ce se apropia de 40 de ani, cu copilul la colegiu și mama sa aflată în îngrijire în sistemul social, Kathleen s-a simțit plină de energie. Întotdeauna a regretat că a abandonat colegiul, dar nu era sigură că ar fi dorit să se întoarcă la studii. Discutând cu mine despre tulburările sale interioare mi-a menționat dragostea sa față de cărțile pentru copii și pentru citit. „Hmmm..." am meditat, „sunt doar puncte întâmplătoare, sau le poți uni pentru a face un tablou mai mare ?"

A chicotit și a spus „Bine, poate mă voi duce la colegiu, voi obține o diplomă de limba engleză și mă voi ocupa de literatura pentru copii".

Am pierdut urma lui Kathleen după aceea, pentru că mama sa se afla pe mâini bune. Dar, 11 ani mai târziu, Kathleen m-a sunat. Tatăl său de 86 de ani trecea printr-o depresie. În timp ce încercam împreună cu ea să realizăm o strategie pentru tatăl său, am aflat schimbările survenite în viața ei. După conversația noastră ulterioară, a acționat și s-a întors la colegiu, a obținut o diplomă, iar acum urma un doctorat în literatura pentru copii. Kathleen a început să predea literatura pentru copii la un colegiu local și tocmai terminase de scris prima carte de povești pentru copii.

Povestea lui Kathleen este foarte comună. Un raport din 2003 al National Center for Education Statistics[16] arată

că 16% dintre cei care obțin o diplomă de licență au peste 30 de ani. Institutul pentru Politica în Domeniul Educației Universitare (Institute for Higher Education Policy)[17] menționează că proporția studenților de 40 de ani sau mai mari care se înscriu la colegiu a crescut cu 235 de procente între 1970 și 2003. În prezent, 10% dintre licențiați și 22% dintre cei care termină o formă de învățământ superior au peste 40 de ani sau mai mult.

Dar, mult mai important, povestirea lui Kathleen arată că „Imboldul Interior" crește și nu se oprește niciodată. Ea a răspuns unor nevoi profunde al psyche-ului său prin încredere și acțiune energică, iar potențialul său uman s-a dezvoltat.

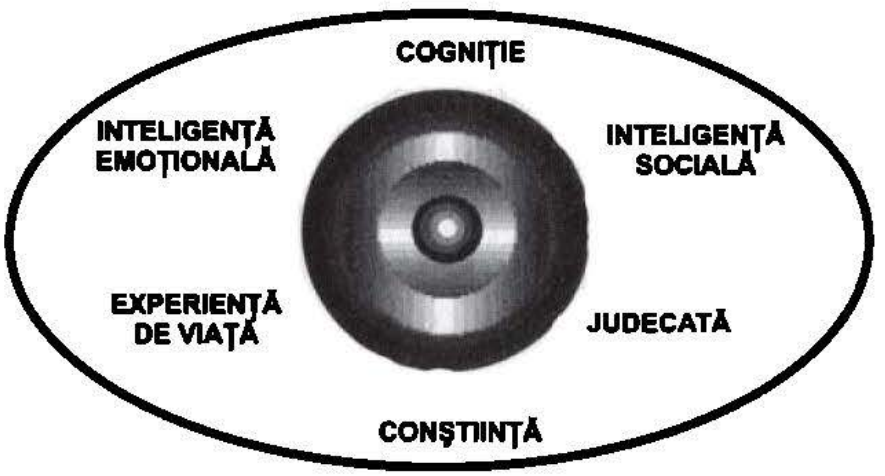
Inteligența dezvoltațională

Dezvoltarea nu este o cursă sau o competiție. Nu există nici un singur scop care, odată atins, să dea dreptul unei persoane să spună „Acum sunt pe deplin realizat". Este adevărat că multe persoane trec prin diverse etape și, din acest punct de vedere, au „realizat" anumite aspecte ale dezvoltării. A învăța să mergi și să vorbești, de exemplu, sunt stadii evidente pe care le realizează majoritatea oamenilor. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, forțele care impulsionează dezvoltarea noastră se pot manifesta în grade mai reduse sau mai ridicate, sub influența mai multor factori, mulți dintre ei în afara controlului nostru. Dorința interioară de afecțiune a unei persoane, de exemplu, poate fi reprimată de către un părinte distant sau degenerat. Curiozitatea noastră nativă față de lume poate fi frânată de persoane cu autoritate care ne descurajează să punem întrebări sau sunt sceptice. Dorințele noastre pot fi sprijinite sau alimentate, ceea ce poate duce la o dezvoltare complexă.

Dezvoltarea este în mare măsură o problemă a individului, după cum arată și Einstein în citatul pus ca motto

al acestui capitol. Scopul ultim este pur și simplu de a ne manifesta potențialul nostru unic. În acest sens aș dori să folosesc termenul de *inteligență dezvoltațională* – gradul în care o persoană își manifestă capacitățile sale unice neurologice, emoționale, intelectuale și psihologice. A fi inteligent din punct de vedere dezvoltațional înseamnă a fi conștient de propria dezvoltare, trecută și prezentă deopotrivă. Este, de asemenea, și o descriere a stadiului actual de dezvoltare – deși această descriere nu este la fel de precisă ca un scor de IQ.

Inteligența dezvoltațională este definită ca fiind maturizarea cognitivă a inteligenței emoționale, a capacității de judecată, a abilităților sociale, experienței de viață și conștiinței și integrarea și sinergia acestor procese. Odată cu vârsta, fiecare dintre aceste componente individuale ale inteligenței dezvoltaționale continuă să se maturizeze, ca și procesul de integrare a acestora. De aceea, adulții mai în vârstă continuă să aibă nivele intelectuale ridicate și să dea dovadă de o înțelepciune care este în mare măsură dependentă de vârstă (după cum vom vedea în Capitolul 6).



Legendă: Inteligența dezvoltațională (ID): Maturizarea capacităților noastre cognitive, de judecată, a inteligenței emoționale, a inteligenței sociale, a experienței de viață și conștiinței (inclusiv spiritualitate) crește odată cu *integrarea* și *sinergia* acestora, pe măsură ce înaintăm în vârstă. *ID se prezintă ca o formă de înțelepciune.*

După cum am subliniat de la început, nu putem nega că odată cu vârsta apar și probleme – iar cercetările de până acum s-au concentrat mult asupra unor asemenea probleme – dar acestea apar ca elemente singulare în cadrul suprastructurii noastre mentale generale. De asemenea, a fost acordată o atenție scăzută modului în care pierderile și câștigurile se pot echilibra. De exemplu, adulții mai în vârstă pot avea uneori dificultăți în găsirea unui cuvânt – experiența lui „îmi stă pe limbă" – dar, în același timp, numărul total de cuvinte folosite – vocabularul lor – continuă să crească. Dacă avem în vedere doar funcțiile selectate, cum ar fi unele aspecte ale memoriei sau ale capacității de a face operațiuni matematice, veți pierde din vedere ansamblul general al modului în care funcțiile devin mai integrate, contribuind deseori la atingerea unei performanțe generale. Această idee stă în centrul conceptului de inteligență dezvoltațională.

Nu sunt interesat atât de *măsurarea* inteligenței dezvoltaționale, cât de ideea că toți avem, într-un procent sau altul, o inteligență dezvoltațională și, așa cum se întâmplă în cazul tuturor tipurilor de inteligență, putem contribui în mod activ la dezvoltarea ei. După cum creștem și ne dezvoltăm, inteligența dezvoltațională se exprimă prin aprofundarea calităților ce aparțin înțelepciunii, judecății, gândirii în perspectivă și viziunii. Unii colegi ai mei folosesc termenul de „gândire postformală" pentru a descrie atributele pe care le asociez cu cogniția avansată, o componentă a inteligenței dezvoltaționale care devine mai vizibilă pe măsură ce ne apropiem de jumătatea vieții. O altă frază care descrie același lucru este „raționamentul superior". Acest mod de cogniție mai avansat este caracterizat prin trei stiluri de gândire:

- *Gândirea relativistă* înseamnă că, uneori, cunoașterea reflectă mai mult perspectiva noastră subiectivă decât

contextul când o situație influențează concluziile noastre. Acest context se poate schimba, iar răspunsurile date nu pot fi luate în sensul absolut. Gândirea relativistă implică sintetizarea cunoștințelor dobândite din perspective opuse sau disparate. (Acest tip de gândire are legătură cu gândirea dialectică). Iată un exemplu: *„Relația noastră este complicată. Pendulez între iubirea față de el și dorința de a-l părăsi. Dar am realizat că trebuie să lucrez cu ambele sentimente în același timp. Gândindu-mă de ce îl iubesc, pot înțelege ceea ce este bun în relația noastră și să încerc să construiesc ceva în această direcție. Gândindu-mă la motivele pentru care vreau să îl părăsesc, pot identifica ceea ce nu merge și pot încerca să modific această situație. Bănui că la 45 de ani am o perspectivă mult mai vastă asupra vieții, iar acest lucru va contribui la îmbunătățirea situațiilor diverse pentru a duce lucrurile într-o direcție mai bună".*

- *Gândirea dialectică* este abilitatea de a dezvălui și rezolva contradicțiile ce rezidă în perspective opuse și aparent incompatibile. Este capacitatea de a suspenda judecata pe termen lung pentru a menține, în același timp, în minte, punctele de vedere ce se exclud reciproc. *„A încerca ceva nou a fost întotdeauna greu pentru mine. Mă tem să iau decizii greșite, așa că am așteptat întotdeauna prea mult și am pierdut oportunitățile. Am aceste voci duale în mintea mea. Una spune «Gândește repede», dar în trecut m-am gândit prea mult. Cealaltă spune «Cine ezită, pierde», dar sunt perioade când mă grăbesc să iau decizii fără a gândi prea mult. Obișnuiam să cred că aceste perspective sunt incompatibile, dar acum pot profita de ambele – cred că amândouă variantele sunt câștigătoare".*

- *Gândirea sistematică* înseamnă abilitatea de a vedea pădurea de copaci. Este abilitatea ca, pornind de la o idee sau de la o stare de fapt să ajungi la o perspectivă mai vastă asupra

întregului sistem de gândire, asupra ideilor și contextului implicate. *„Am fost întotdeauna convins că un conflict pe care îl aveam de o viață cu sora mea, decurgea din perspectivele fundamentale diferite ale fiecăruia dintre noi. Dar când am realizat că toată viața părinții noștri s-au purtat diferit față de noi, am văzut că intraseră în joc și elemente de familie. Acest lucru mi-a dat o nouă perspectivă asupra modului de a o aborda. A trebuit să ajung aproape de 40 de ani pentru a vedea acest lucru. A trebuit să privesc sistemul nostru de familie în ansamblu pentru a înțelege cum să încerc să am cu ea o relație ca de la om la om".*

Toate aceste trei tipuri de gândire sunt „avansate", în sensul în care nu apar în mod natural în timpul tinereții noastre. Prin natura noastră, preferăm ca răspunsurile la întrebările pe care ni le punem, să fie albe sau negre, adevărate sau false. Avem nevoie de un răspuns clar, și deseori un răspuns, oricare ar fi el, este mai bun decât lipsa unuia. Ne este cumplit de greu să trăim cu ambiguitate, incertitudine și contradicție. În mod constant (și, în mare măsură, inconștient) încercăm să evităm sau să suprimăm „disonanța cognitivă" – un disconfort interior care apare din dorințe, idei și credințe conflictuale.

Este nevoie de timp, experiență și un proces de învățare pentru a dezvolta capacitatea de a accepta gândirea relativistă, dialectică și sistematică. Poate fi dificil să punem la încercare credințele actuale care ne oferă confort, dar și răspunsuri îndoielnice la problemele vieții. Uneori este greu să spunem „Nu știu", în loc de „Răspunsul este...". Dar capacitatea noastră de a accepta anumite incertitudini, de a admite că unele răspunsuri *sunt* uneori relative, și de a suspenda o judecată grăbită pentru o evaluare mai cumpătată a punctelor de vedere diferite este reala măsură a gândirii postformale și

inteligenței dezvoltaționale. De fapt, „înțelepciunea" este, în anumite privințe, un sinonim pentru „inteligența dezvoltațională". Înțelepciunea reprezintă modul în care inteligența dezvoltațională se dezvăluie. Amândouă sunt manifestări ale unei gândiri mature, ale acumulării unor experiențe de viață, ale dezvoltării emoționale și, după cum am văzut în capitolul anterior, ale unor schimbări care intervin în creierul nostru odată cu înaintarea în vârstă.

Un exemplu de inteligență dezvoltațională în acțiune se referă la un editor pe care îl cunosc, de la o editură din orașul New York. La 60 de ani și-a dat seama, într-o zi, la masa de prânz că, după 40 de ani de evoluție în meseria lui, îi era greu să se gândească la pensie.

Acest om a lucrat din greu pentru a ajunge, de-a lungul anilor, în poziții de conducere. Inteligența lui pătrunzătoare și pasiunea pentru muncă i-au fost avantajele principale, dar nerăbdarea și lipsa unor abilități de lucru cu oamenii au fost o permanentă provocare pentru el. Avea calități de necontestat ca editor, dar de fiecare dată se lupta cu relațiile interpersonale, deoarece avea tendința de a fi dur, critic și insensibil la sentimentele celorlalți. Doar în ultimii ani, a spus el, a început să gestioneze comunicarea interpersonală, un dar cu care unii se nasc, dar pentru stăpânirea căreia lui i-au fost necesari zeci de ani. Atunci când dezvoltarea sa emoțională a ajuns la același nivel cu dezvoltarea lui intelectuală, s-a metamorfozat dintr-un singuratic strălucitor, dar fragil, într-un mentor și un mediator al conflictelor interpersonale. „Mă simțeam un om schimbat", a spus el zâmbind savuros. Vârsta a lucrat în mod minunat. O serie întreagă de schimbări neurologice și psihologice care au survenit odată cu timpul au permis diferitelor straturi ale inteligenței sale dezvoltaționale să se maturizeze și să crească.

Înțelegerea potențialului nostru de dezvoltare

Dezvoltarea este tot atât de puternică la vârsta adultă, cum este în tinerețe – cu o diferență fundamentală. La tinerețe, suntem în mare măsură în imposibilitatea de a tempera creșterea noastră intelectuală și emoțională. Ca adulți, avem un control mult mai mare. Putem să ne înțelegem pe noi înșine, motivele noastre și provocările cu care ne confruntăm, într-un mod în care un copil nu o poate face. Mai mult, ca adulți, avem libertatea personală de a face alegeri conștiente și de a face pași semnificativi pentru a ne îndrepta în direcția dorită. Povestea Kathleenei Kramer care a obținut un doctorat în literatura pentru copii este o ilustrare deosebită a acestui fapt. Iată un alt exemplu: Dacă te simți stânjenit atunci când trebuie să ții un discurs în public, iar acest lucru este un factor de natură să-ți împiedice cariera, decizi să urmezi un curs de oratorie sau să faci sesiuni de socializare. Similar, dacă simți că mariajul tău nu funcționează, poți lua măsuri pentru a reîncărca legăturile emoționale cu perechea ta. În toate circumstanțele, poți recurge la cunoașterea de sine și la Imboldul tău Interior pentru a realiza schimbări pozitive. Într-un sens, putem conecta mintea și creierul pentru a face legătura între rațiune și capacitățile de luare a deciziei, și energia dezvoltațională și sursa noastră de putere interioară – Imboldul Interior.

În capitolul anterior am văzut că schimbările creierului care intervin odată cu vârsta, sprijină continuarea dezvoltării la vârsta a treia.

Studii detaliate arată că probleme psihologice persistente, cum ar fi furia, anxietatea socială, sentimentele de inferioritate și un respect de sine scăzut nu sunt defecte de personalitate imuabile. Acestea se pot schimba și, de fapt, vârsta poate fi un catalizator al acestor schimbări. Un frate

sau o soră critici sau hipersensibili pot răsturna această negativitate și își pot ajuta fratele sau sora să se îndrepte pe un drum pozitiv. Un părinte posesiv poate învăța să iubească și să ofere libertate. Timiditatea poate fi depășită, impulsivitatea poate fi reținută, iar insensibilitatea poate fi schimbată.

Unele teorii psihologice tradiționale subliniază importanța „rezolvării crizelor" în cursul procesului de creștere. Adepții acesteia susțin că trebuie să rezolvăm complet sau să depășim fiecare etapă de dezvoltare în parte pentru a ajunge la următoarea. Cercetări noi, inclusiv propriile mele studii despre adulții de vârsta a treia, descoperă un tablou mult mai complex. Fazele (sau stadiile) pot fi în flux sau reflux, se pot suprapune, și pot urma una alteia în moduri imprevizibile, după cum Imboldul Interior interacționează cu evenimentele vieții. Boala sau alte feluri de evenimente care ne dau înapoi, de exemplu, pot opri temporar creșterea. Avem nevoie să „revenim" la unele sisteme de comportament anterioare, cum ar fi dependența de alții sau necesitatea de a reînvăța anumite abilități. Pe de altă parte, nu pare necesar din punct de vedere psihologic să rezolvăm unele probleme înainte de a experimenta noi etape. Unii oameni au probleme legate de relațiile lor de viață și, cu toate acestea, continuă să se dezvolte în alte domenii ale vieții lor, cum ar fi creativitatea sau activitățile sociale.

Printr-o mai bună înțelegere a dezvoltării noastre adulte, impulsionată de forța naturală către creștere a Imboldului Interior, putem dezvolta strategii pentru crearea unor vieți mult mai dinamice și mai mulțumitoare. Perioada adultă nu este o destinație a dezvoltării sau o culme, din punct de vedere psihologic sau neurologic. Este vorba de o evoluție continuă a creierelor noastre și a sinelui nostru care ne invită să fim mult mai implicați în proiectarea destinului nostru.

Așa cum am văzut în *Introducere*, mulți dintre marii gânditori din domeniul psihologiei au văzut creșterea și dezvoltarea ca fiind încheiate în mod fundamental la sfârșitul adolescenței sau la începutul anilor '20. Două dintre cele mai influente voci în domeniu – Sigmund Freud și Jean Piaget – împărtășesc acest punct de vedere. Chiar și marele psiholog dezvoltațional modern Erik Erikson a introdus doar o singură etapă, după cea adultă, pe care a numit-o „vârsta matură". Mai mult, nici unul din aceste etape nu erau corelate cu noile cercetări în domeniul studiului creierului.

Erikson a delimitat opt etape ale dezvoltării psihosociale și le-a definit pe fiecare în funcție de problema psihosocială sau conflictul care trebuia rezolvat.

Etapele **Problemei psihosociale** sau crizei după, Erik Erikson

1. Începutul – Încredere vs. Neîncredere;
2. Prima parte a copilăriei – Autonomie vs. Rușine, Îndoială;
3. Vârsta jocului – Inițiativă vs. Vină;
4. Vârsta școlii – Hărnicie vs. Sentiment de inferioritate;
5. Adolescență – Identitate vs. Identitate difuză;
6. Adultul tânăr – Intimitate vs. Izolare;
7. Vârsta adultă – Putere de generare vs. Auto-amortizare;
8. Vârsta matură – Integritate vs. Dezgust, Disperare.

Erikson și alți gânditori clasici au crezut că parcurgem fiecare etapă în parte, una după alta, crizele sau provocările specifice fiecărei etape ajungând să fie controlate înainte de a trece cu succes într-o altă etapă. (Freud a plasat rezolvarea anumitor probleme psihosexuale pe această hartă a dezvoltării.)

Este adevărat că această dezvoltare sănătoasă poate fi blocată prin abuz, neglijare, pierdere sau traumă, ceea ce poate

determina o dezvoltare psihologică insuficientă. Eșecul de a parcurge în mod corespunzător unele faze foarte timpurii, cum ar fi a învăța să ai încredere în tine, poate interfera sau poate face mai dificile unele faze mai „avansate", cum ar fi dezvoltarea capacității de intimitate. Dar, este o greșeală să vedem dezvoltarea ca un fenomen liniar, în care eșecul de a „realiza" un anumit pas de dezvoltare va bloca în mod necesar progresul spre alte etape de dezvoltare. Este mult mai complex decât atât. Creierul și spiritul uman sunt mai flexibile și mai adaptabile decât o pot sugera aceste teorii inițiale. Am văzut în multe ocazii persoane care au avut experiențe timpurii oribile, și au în continuare capul pe umeri și gândirea bună, au relații sănătoase și le merge bine. Acest lucru îmi spune că printre factorii care modelează dezvoltarea noastră psihologică se numără capacitățile de construcție interioară care caută să se exprime și pot transcende contextele adverse – Imboldul Interior de care am vorbit de mai multe ori.

Pe scurt, teoriile preliminare ale dezvoltării nu sunt în mod necesar greșite, sunt doar incomplete. Aceasta nu este o situație neobișnuită în știință. Teoriile relativității ale lui Einstein nu au însemnat că teoriile anterioare ale lui Newton erau limitate și incomplete. Legile lui Newton funcționează perfect în majoritatea aplicațiilor obișnuite, dar nu se aplică acelora care iau în calcul anumite standarde ridicate de masă, distanță sau energie, caz în care se aplică ecuațiile lui Einstein. Același lucru este valabil și pentru dezvoltarea umană. Dacă sunteți interesați de copilărie sau de dezvoltarea până la 18 ani, teoriile lui Erikson și ale altor psihologi funcționează perfect. Dar dacă doriți să știți despre întreaga perioadă a vieții și, în special, despre modul în care adulții de vârsta a treia continuă să crească și să se dezvolte, avem nevoie de o paradigmă mai comprehensivă – una care nu are nevoie să impună o vedere parțială asupra dezvoltării umane.

Mai jos, aveți un exemplu de situație de viață care este mult mai complicată decât pare în lumina etapelor lui Erikson.

Povestea lui Sally

Sally se apropia de perioada „Marelui Patru 0”[18], după cum spunea ea, și a venit la mine deoarece relația ei romantică s-a terminat înainte de căsătorie. Ea a crescut cu un tată al cărui serviciu implica frecvente călătorii, chiar și câteva luni și săptămâni la rând. Programul său era imprevizibil, iar Sally nu știa niciodată când va pleca din nou. Acum, pe măsură ce se apropia de jumătatea vieții, a făcut o evaluare strictă a relațiilor ei de până acum, și a găsit o parte de adevăr în ceea ce prietenii îi spuneau: bărbații de care se simțea atrasă erau în mod invariabil distanți – fizic și/sau emoțional. De exemplu, prima relație importantă a lui Sally a fost cu un corespondent al unei agenții internaționale de presă. El pleca tot timpul în călătorii în străinătate, era căsătorit cu munca sa, și nu voia să se așeze la casa lui. Următoarea relație a fost cu un bărbat căsătorit care îi spusese că își va părăsi soția. Dar a devenit clar că era mult mai interesat să continue renovările casei decât să-și strice căsătoria. Celelalte relații au avut alte bariere insurmontabile în calea către căsătorie, de care era conștientă într-o anumită măsură, dar pe care a ales să nu le depășească.

Acum, aproape de 40 de ani, Sally a simțit o dorință interioară de schimbare a comportamentului său. Ea a recunoscut că atracția sa pentru bărbați care erau distanți avea legătură cu relația sa cu tatăl său distant. Doar din punctul de vedere al „crizei de orientare” psihosociale, problemele lui Sally ar putea părea un rezultat al eșecului său de a rezolva stadiul al șaselea al crizei psihosociale – Intimitate vs. Izolare. Scopul terapiei era de a o ajuta să vindece aceste răni vechi și

să transceandă neîmplinirile emoționale care decurg din acestea.

În schimb, am văzut la Sally o motivație preexistentă și o dorință de a ieși din vechile tipare, și ne-am concentrat în cadrul terapiei pe aceste aspecte. A decis să încerce o strategie căreia îi rezistase înainte – a cere prietenilor să-i facă cunoștință cu bărbați disponibili, mai degrabă decât să îi întâlnească ea întâmplător. De asemenea, le-a cerut prietenilor să se gândească la parteneri potențiali care par a nu avea o situație dificilă de la bun început. După doi ani, era logodită cu Mike, un văduv și un om de afaceri de succes care nu avea copii.

Deși este adevărat că, într-o anumită măsură, alegerile lui Sally în materie de bărbați erau influențate în mod inconștient de absențele prelungite ale tatălui său, această caracterizare nu este suficient de cuprinzătoare pentru a fi într-adevăr de ajutor. Văzută din perspectiva dezvoltării adulte, așa cum am descris-o noi, Sally a acționat în virtutea unui Imbold Interior pozitiv, pentru a începe o nouă fază de dezvoltare a vieții sale, una care să îi permită să privească înapoi, să se bazeze pe gândirea post-formală, și să abordeze diferit situația. Astfel, a putut face o alegere diferită. Deși a fost afectată negativ timp de ani de zile de modelul negativ al tatălui său și de trauma asociată acestuia, a fost în măsură, prin forța acestei etape de dezvoltare, să facă o corecție în viața sa. A fost decisă să iasă din această situație și să facă un pas înainte.

Procedând astfel, Sally a demonstrat o inteligență dezvoltațională inerentă, care nu se manifestă pe deplin până la începutul celei de-a doua tinereți. Psihoterapia îi poate ajuta pe oameni să își folosească potențialul de inteligență dezvoltațională, și acest lucru a ajutat-o pe Sally. Ca și Sally, mulți dintre noi avem multe probleme profunde care impun

concentrarea atenției, iar rezolvarea acestora impune recursul la Imboldul Interior pozitiv.

Rolul emoţiilor în inteligenţa dezvoltaţională

Așa cum am văzut în capitolul anterior, adulții la vârsta a treia au mai puține emoții negative, acordă o atenție mai scăzută stimulilor emoționali negativi, comparativ cu cei pozitivi, și își vor aminti mai greu de experiențele negative decât de cele pozitive. Această maturizare are legătură cu schimbările petrecute în centrul principal al emoțiilor din creier, amigdalele. Dezvoltarea noastră neurologică pune bazele unui mai bun control al furiei odată cu înaintarea în vârstă și îmbunătățește capacitatea de control în rezolvarea conflictelor. Atunci când avem de-a face cu un conflict, adolescenții și tinerii tind să recurgă la strategii mult mai agresive și imature din punct de vedere psihologic, o tendință care reflectă în general un nivel mai scăzut de control al impulsivității și al cunoașterii de sine. Adulții de vârsta a treia sunt în măsură să își modeleze răspunsurile emoționale și reacționează cu mai multă grijă și cu o mai mare conștiință atât în cazul lor, cât și în al altora.

Un control emoțional mai bun poate rezulta și din îmbunătățirea conștiinței de sine. De exemplu, poți realiza că un mediu de lucru competitiv îți agravează tendința spre depresie. Această conștientizare îți poate permite să alegi diferite medii de lucru. În mod asemănător, cunoscând ce nu îți face plăcere și ce te face să te simți inconfortabil, ai posibilitatea de a alege evenimentele care îți plac mai mult.

Îmbunătățirea acestui tip de inteligență emoțională (o componentă importantă a inteligenței dezvoltaționale) poate deveni foarte importantă odată cu înaintarea în vârstă, prin atingerea unei liniști interioare, a unui sentiment de împlinire

care sunt cele mai dulci fructe ale vârstei a treia, după cum o demonstrează povestea de mai jos.

Ellis Daniels: Alegerea unei moşteniri de dragoste

Ellis Daniels a fost întotdeauna rigid, autoritar şi iute la mânie. Şi-a format o atitudine combativă, fără compromisuri, faţă de oricine era în dezacord cu el. Această volatilitate emoţională a jucat un rol în una din cele mai importante răni ale sale: înstrăinarea timp de 30 de ani de fiul său David, acum în vârstă de 51 de ani.

Ellis a fost un avocat care a urmat calea tatălui şi bunicului său, ambii avocaţi, şi a considerat dintotdeauna că şi fiul său trebuie să urmeze aceeaşi tradiţie a familiei. Dar David a rezistat, provocând confruntări şi resentimente puternice de ambele părţi. Avea o fire artistică şi întreprinzătoare, şi visa să deschidă un restaurant unde să servească feluri de mâncare deosebite. Ellis era copleşit, considerând aspiraţiile lui David „aiureli" şi „ridicole". Sub presiunea constantă a lui Ellis, David a aplicat la o facultate de drept şi a fost acceptat. Ellis, emoţionat, a pregătit o gală pentru a celebra evenimentul, şi a trimis invitaţii familiei şi prietenilor pentru a marca începutul drumului celui de-al patrulea membru al familiei către o carieră la bară.

Dar David nu a apărut la petrecerea dată în onoarea sa. Mai târziu, faţă în faţă cu tatăl său, David i-a spus că a decis să nu urmeze facultatea de drept pentru a-şi urma visul. Ellis s-a înfuriat atât de tare, încât l-a dezmoştenit. David, afectat de ameninţări şi încercările de intimidare, a părăsit casa şi şi-a investit economiile în deschiderea unui restaurant.

Zece ani mai târziu, restaurantul lui David era un succes şi a deschis un al doilea, apoi un al treilea. În ciuda succesului

său, Ellis îi purta în continuare pică și a refuzat să facă un pas spre reconciliere. Când David și soția sa, Hellen, au avut copii, au făcut tot posibilul ca bunicul să fie implicat cât mai mult în programul nepoților, dar David nu lua parte niciodată la aceste vizite.

În timpul pregătirilor pentru cea de-a 80-a aniversare a lui Ellis, el a pus sub semnul întrebării deceniile de ostilitate. Fiica lui Ellis, Darlene a spus clar: „Ai fost întotdeauna un om responsabil, un mare avocat, și un tată cumplit", a spus ea. „Vrei ca moștenirea ta să includă 31 de ani de ură față de fiul tău ?". Ea a sugerat că ar putea cinsti memoria bărbaților familiei în moduri diferite, prin scrierea unei povești a lor, poate, pentru a-i inspira pe viitorii avocați ai familiei.

Ellis a admis că odată cu timpul a început să simtă mai puțină furie și supărare față de alegerile lui David. Puțin mai târziu, când David și-a invitat familia la ceremonia de absolvire a uneia dintre fiicele sale, Ellis a făcut o nouă alegere. El a apărut și a întins o mână fiului său, strângându-l la piept, ceea ce a marcat o nouă eră în relația lor și în istoria familiei.

Ellis a răspuns Imboldului Interior pentru a revizui, a dărui și a se confrunta cu conflicte nerezolvate. A atins niveluri superioare de inteligență dezvoltațională, în timp, și aceasta a inclus și o scădere a reactivității emoționale și o mai mare deschidere față de schimbarea punctului său de vedere față de alegerile făcute de fiul său. O reconciliere simplă în aparență ca aceea făcută de Ellis a avut nevoie pentru a se produce de o întreagă schimbare, de o reorientare bazată pe modificarea sistemului personal de valori, maturizare din punct de vedere emoțional și dobândirea unor abilități de rezolvare a conflictelor.

Cele patru etape ale potenţialului uman în cea de-a doua jumătate a vieţii

Am văzut că toți suntem dotați cu o serie de forțe interioare, pe care le putem numi generic „Imboldul Interior", care alimentează dezvoltarea și ne pot oferi energia de care avem nevoie pentru a face schimbări pozitive. Modul în care aplicăm acest Imbold Interior și modul în care exprimăm aceste schimbări pe măsură ce înaintăm în vârstă sunt influențate de dezvoltările ulterioare ale creierului, ca și de acumularea experienței de viață. În cercetarea mea, am descoperit unele reguli și modele generale reflectate în creșterea și dezvoltarea adulților de vârsta a treia, pe care le-am articulat drept cele patru faze de dezvoltare din cea de-a doua jumătate a vieții. Aceste faze sunt, în general, dar nu întotdeauna, secvențiale în timp: uneori ele coexistă și interacționează unele cu altele. Fiecare fază deține un potențial surprinzător de creștere pozitivă, după cum vom vedea în următoarele două capitole.

3

Cea de-a doua jumătate a vieții. Etapa I-a și a II-a

„Cea mai bună cale de a prezice viitorul este de a-l crea"
– Peter Drucker

După cum am văzut, psihologia a subestimat considerabil potențialul pozitiv al celei de-a doua jumătăți a vieții. Acum, știm că, la orice vârstă, creierul uman poate învăța și se poate remodela astfel încât un creier la vârsta a treia poate fi mai puternic decât unul tânăr. Dezvoltarea noastră psihologică, socială, intelectuală și emoțională nu se oprește niciodată, dimpotrivă. Într-adevăr, forțele pe care le-am descris sub denumirea de Imbold Interior alimentează continuu inteligența dezvoltațională printr-o serie importantă de momente tranzitorii.

După ce am vorbit cu mii de adulți, am formulat o nouă – și puternică – perspectivă asupra celei de-a doua jumătăți a vieții. Folosind ceea ce Erikson a lăsat deoparte, am divizat perioada sa expansivă, „matură", în patru etape de creștere și dezvoltare. Acest capitol analizează primele două faze, dar

mai înainte lăsați-mă să vă prezint tabloul general prin delimitarea celor patru etape.

Fiecare etapă este numită prin trei elemente formale de descriere, ca și printr-un titlu scurt, și fiecare se manifestă la o anumită vârstă.

Etapa I – Reevaluarea, explorarea și tranziția (*reevaluarea de la jumătatea vieții*); de la mijlocul deceniului trei de viață până la jumătatea deceniului șase, dar, de obicei, se manifestă de la începutul vârstei de 40 de ani până la sfârșitul deceniului cinci.

- Cei aflați în această fază se confruntă pentru prima dată cu sentimentul mortalității.

- Planurile și activitățile sunt modelate de dorința de a găsi sens sau, mai rar, de o criză.

- Schimbările suferite de creier în această etapă duc la apariția inteligenței dezvoltaționale, care este baza înțelepciunii.

Etapa II – Eliberarea, experimentarea și inovarea (*eliberarea*); de la jumătatea deceniului cinci la jumătatea deceniului șapte, dar, de obicei, se manifestă de la sfârșitul deceniului cinci până la începutul deceniului șapte.

Cei aflați în această perioadă se întreabă deseori „dacă nu acum, atunci când ?", stare care întărește sentimentul de eliberare interioară.

- Planurile și acțiunile sunt modelate de un nou sens al libertății personale de a vorbi pe înțelesul minții și de a acționa în funcție de nevoi.

- Formarea de noi neuroni în partea creierului care se ocupă cu procesarea informației este asociată cu o dorință de nou.

- Pensionarea definitivă sau parțială oferă oamenilor timp pentru a avea noi experiențe.

Etapa III – Recapitularea, rezolvarea și contribuția (*rezumatul*); de la sfârșitul deceniului șase până la deceniul nouă, dar de obicei se manifestă de la sfârșitul deceniului șase de viață până la deceniul opt.

- Oamenii sunt motivați să își împărtășească viziunile.
- Planurile și acțiunile sunt marcate de dorința de a găsi un sens al vieții, în momentul în care facem o retrospectivă, reexaminăm și tragem linie.
- Implicarea bilaterală a hipocampusului contribuie la capacitatea noastră de exprimare autobiografică.
- Cei aflați în această etapă se simt uneori obligați să rezolve problemele rămase nesoluționate sau să pună capăt unor conflicte.

Etapa IV – Continuarea, reflecția și celebrarea *(bisul)*; de la sfârșitul deceniului șapte de viață până la sfârșitul vieții.

- Planurile și acțiunile sunt marcate de dorința de a reafirma temele majore ale vieții noastre, dar și de a explora noile variații pe aceste teme.
- Schimbările ulterioare desfășurate la nivelul amigdalelor susțin emoțiile și moralul ridicat.
- Dorința de a trăi bine până în ultima clipă are un impact pozitiv asupra familiei și comunității.

După cum puteți vedea, aceste etape se pot suprapune în mod semnificativ, și oamenii le pot parcurge în diverse ritmuri. Unii, de exemplu, se confruntă cu moartea în tinerețe, fie prin moartea prematură a părinților sau celor dragi, fie prin accidente sau boli. Astfel, oamenii pot experimenta unele – dacă nu toate –, caracteristicile etapei de reevaluare a vieții, mult mai frecvent decât se poate întâmpla în cazul adulților de vârsta a treia. Viața adevărată – și oamenii din viața reală sunt întotdeauna mult mai complicați decât cei din construcțiile

pe care le putem crea în cărți. Dar, a discuta despre aceste etape ca despre niște entități separate este de ajutor, deoarece ne ajută să vedem mult mai clar și inteligibil nuanțele și caracteristicile. Într-un anumit sens, cele patru etape ale mele se aseamănă oricărui model din știință: o simplificare care permite să înțelegem ușor adevărul despre realitate. ADN, de exemplu, nu este spirala ordonată descrisă în manuale – de fapt, este destul de dezordonată, iar nivelurile se înlănțuie, se amestecă, se divid într-un mod destul de sălbatic. Dar, simplul model ne permite să înțelegem mai bine această bază fundamentală a ființei noastre.

Când am prezentat, în cadrul unei conferințe, viziunea mea despre cele patru etape, oamenii mi-au spus că au văzut aceste etape oglindite în propriile lor vieți sau în cele ale membrilor familiilor sau ale prietenilor, și că această teorie ajută la clarificarea diferitelor niveluri dezvoltaționale ale celei de-a doua jumătăți a vieții. După ce ați citit despre aceste etape, poate că aveți același sentiment, sau descoperiți că experiențele voastre personale nu coincid cu cele pe care le-am descris. Este de așteptat. Dar aceste niveluri de dezvoltare sunt universale. Acestea au potențialul de a marca perioada vârstei a treia ca fiind nu o perioadă de stagnare sau declin, ci o perioadă dinamică de creștere și de satisfacții profunde.

Propriile mele tranziții

Prima dată am fost luat prin surprindere de către un coleg atunci când m-a întrebat politicos dacă e posibil să mă aflu într-un fel de criză de la jumătatea vieții. Am fost confuz pentru că nu mă simțeam deloc „în criză". Mă simțeam în fața unor noi provocări, și în legătură cu noi dimensiuni ale propriului sine. În următorii ani, mult mai mulți colegi, unii stângaci, alții cu umor, au dat același diagnostic: criza de la

jumătatea vieții. Toți reacționau astfel la noul meu interes în realizarea de jocuri pentru adulții de vârsta a treia.

Unul din modurile cele mai inteligente în care mi-a fost pusă întrebarea a fost de către un prieten care a glumit: „Acum, o să mergi pe *dreapta* ?" Acum, în Washigton D.C., „dreapta" înseamnă invariabil „Republican". Dar prietenul meu este neurolog și se referea, de fapt, la partea dreaptă a creierului. El sugera că, poate, mi-am abandonat abilitățile mele logice, analitice, pentru abilitățile mai puțin de succes, mai creative și mai puțin disciplinate văzute în mod specific drept regatul părții drepte a creierului.

Adevărul, bineînțeles, nu era atât de simplu pe cât sugera prietenul meu. Eram la sfârșitul deceniului patru de viață și devenisem un inventator de jocuri, dar nu îmi abandonasem cariera în gerontologie. Și nu trădam nici o parte a creierului meu pentru alta. Mai curând, răspundeam propriului Imbold Interior prin crearea de oportunități, care să-mi folosească ambele emisfere ale creierului, potrivite atât pentru mine, cât pentru inteligența dezvoltațională care înmugurea în mine. Planurile mele de jocuri, inițiate în ultimii trei ani ai carierei de 20 de ani la National Institutes of Health (NIH)[19] își aveau originea în lecțiile de gerontologie și promovau jocul intergenerațional. În aceeași perioadă, am devenit președinte al Societății Gerontologice Americane (Gerontology Society of America)[20] și am creat un centru de cercetare inovativă la Universitatea George Washington – Centrul pentru Vârstă, Sănătate și Științe Umane (Center on Aging, Health and Humanities)[21] . Dar jocurile inventate de mine au generat un interes din partea opiniei publice care, potrivit prietenilor mei, sugera că am devenit o persoană complet diferită sau că am dat o replică „crizei de la jumătatea vieții".

Aventura descoperirii de noi jocuri a fost în parte alimentată de momentul propriei întâlniri cu moartea. Doi ani

înainte de a părăsi NIH fusesem diagnosticat cu scleroză laterală amiotrofică (ALS), cunoscută mai popular sub denumirea de boala lui Lou Gehrig. ALS este o boală progresivă și încă incurabilă, care răpește încetul cu încetul controlul asupra corpului. Era un diagnostic foarte trist. Nu puteam dormi bine noaptea și nu mă puteam concentra ziua. Dar nu eram deprimat – doar simțeam o mare neliniște. Întotdeauna visam să concep un joc de societate, și cu sentința unei boli care îmi va deteriora viața deasupra capului, mi-am dat seama că trebuia să o fac acum sau niciodată.

Am făcut echipă cu un coleg artist talentat, Gretchen Raber, și primul meu joc a fost finalist la un concurs internațional al jocurilor de artă. Mă chinuiam din greu să proiectez cel de-al doilea joc și îmi urmam cariera în gerontologie, când doctorul meu m-a chemat să mă anunțe o știre surprinzătoare: fusesem diagnosticat greșit. Simptomele mele nu erau cauzate de ALS. Am fost vizitat de un fel de înger dickensian care m-a determinat să merg pe o nouă cale și mi-a trezit partea creativă, pe care o neglijasem anterior.

Aceste experiențe mi-au dat posibilitatea de a cântări asemănările între ceea ce am gândit până atunci și reevaluările vieții pe care le-am auzit de la mulți oameni cu care am vorbit în cursul cercetării mele. Am început să mă gândesc la alte tranziții de viață la care am fost martor, în rândul pacienților mei, prietenilor sau cunoștințelor mele, și la felul în care aceste tranziții au fost deseori luate în batjocură, lăsate în așteptare sau trivializate. Tranziția mea a fost catalogată drept „criză" de către proprii mei prieteni, chiar dacă nu era vorba de așa ceva; această etichetă părea să trasforme într-o caricatură o etapă importantă și plină de sens a vieții mele.

Pe măsură ce mă gândeam mai mult la aceste idei, am realizat că modul nostru de a înțelege dezvoltarea umană în cea de-a doua etapă a vieții lipsea cu desăvârșire. Atunci am

început să formulez noi idei, care au dus la crearea acestei cărți. Voiam să îi ajut pe cei care treceau prin etapele celei de-a doua părți a vieții și să-i determin să se simtă mai în largul lor, să fie mai puțin temători și să profite de oportunitățile care li se ofereau. Voiam să contribui la eliberarea de distorsiuni și mituri care subminează inițiativa individuală de înțelegere a mecanismelor psihologice și fiziologice care ne fac în măsură să ne construim propriul destin. De nenumărate ori, în discuțiile cu adulții de toate vârstele, am descoperit că modul de înțelegere al acestor mecanisme și aprecierea proprie și a celor din jur îi poate impulsiona pe oameni să aibă o dezvoltare pozitivă.

Etapa I: Reevaluarea de la jumătatea vieții

Majoritatea oamenilor se gândesc pentru prima dată la propria moarte, când ajung la jumătatea vieții. Pentru prima dată începem să ne gândim la câți ani ne-au mai rămas, comparativ cu rapiditatea cu care a curs timpul până acum. Conștientizarea propriei morți merge mai departe decât ideea abstractă că fiecare, cu siguranță, la un moment dat, va muri. Această nouă realitate profundă marchează întrebările clasice: „Cine sunt ?", „Unde am fost ?", „Încotro mă îndrept ?"

Modul în care această conștientizare ne afectează depinde în mod semnificativ de credințele noastre despre moarte și de frecvența cu care ne-am mai confruntat cu ea până acum. Am descoperit că până și cei mai inteligenți și conștienți-de-sine oameni, care vorbeau cu ușurință despre moarte și care nu se temeau de ea, ajungeau la un anumit moment din viața lor când perspectiva propriei morți dobândea o putere emoțională care depășea abordarea lor rațională de dinainte. Pentru alții, perspectiva propriei morți este înspăimântătoare – atât de înspăimântătoare, de fapt, că

evită pe cât posibil să se gândească la ea. Unii nutresc credința în viața de după, în reincarnare sau altă formă de viață după moarte. Într-adevăr, diversitatea credințelor despre moarte și modalitățile în care ființele umane minimalizează sau neagă realitatea morții sunt o mostră clară a importanței acestui factor pentru viața noastră.

Cercetările asupra procesului de îmbătrânire au dus la concluzia că fenomenul confruntării cu ideea propriei mortalități, împreună cu alte tranziții fizice și emoționale specifice jumătății vieții pot provoca teamă și o profundă anxietate. Puteți găsi ecoul acestei neliniști existențiale în arta, muzica și literatura tuturor timpurilor. „Din capul și mâna mea apare întotdeauna chipul morții", a scris, la vârsta de 44 de ani, Francis Picabia (1879-1953), poet și pictor francez.

Neliniștea față de iminența propriei morți poate produce uneori simptome fizice cum ar fi agitație, stări de anxietate, tulburări de somn și depresie. Teama neînduplecată poate crește riscul provocării unei anxietăți clinice sau depresii. Dar, în mod normal, conștientizarea faptului că perioada vieții noastre este finită, indiferent de ceea ce credem că se va întâmpla după moarte, generează o presiune puternică pentru Imboldul Interior. A privi moartea în față poate duce la o reevaluare a priorităților și scopurilor noastre. De asemenea, poate contura o perspectivă mai vastă asupra vieții, care face ca supărările, accidentele și enervările zilnice să fie mai puțin puternice din punct de vedere emoțional.

Nu este întâmplător că unul din exercițiile fundamentale în Budismul Zen se numește „meditația asupra morții". În nouă puncte specifice, această meditație îi obligă pe cei care o practică, să se concentreze asupra propriei morți și asupra faptului că momentul morții nu poate fi prevăzut. Meditația le cere celor care urmează acest exercițiu spiritual să cântărească ce îi va ajuta atunci când moartea va sosi. Deși acest

exercițiu ar putea părea occidentalilor drept neobișnuit, este considerat în Zen ca un mod natural și efectiv de a concentra atenția asupra valorii vieții și asupra acelor aspecte din viață care pot oferi fericire adevărată și sens.

Bineînțeles că momentul conștientizării propriei morți nu este singura trăsătură de bază a acestei etape a vieții. Reevaluarea poate fi declanșată de alte schimbări ale vieții: plecarea copiilor din casa părintească, experiența unui accident, boală sau (așa cum a demonstrat-o exemplul meu) diagnosticarea unei probleme medicale serioase. Procesul de reevaluare se poate asemăna deseori cu începutul unei călătorii, care, bineînțeles, este exact ceea ce așteptam.

Povestea lui Alex Haley

Alex Haley se apropia de 40 de ani și era morocănos și neliniștit, dornic de ceva ce nu aflase. Se înrolase în Garda de Coastă și a rămas acolo, lucrând la Departamentul de relații publice. Dar nu voia să scrie comunicate de presă toată viața. După 20 de ani, ascultându-și Imboldul Interior de a face mai mult, a părăsit acest post.

„Nu voiam să fiu unul dintre aceia care mor întrebându-se «ce ar fi fost dacă... ?» a spus într-un interviu. Nu am renunțat la a-mi pune visele la încercare – chiar dacă acest lucru ar fi însemnat a avea o situație incertă sau a trăi cu teama de eșec".

Și-a urmat constant cariera de liber-profesionist, scriind pentru *Reader's Digest* și *Playboy*, și publicând *Autobiografia lui Malcom X* la care a fost co-autor, iar cariera lui a luat avânt. Dar încă simțea nevoia de a face altceva.

În 1965, la vârsta de 44 de ani, Haley a dat peste numele străbunicului său din partea mamei, când a consultat documentele perioadei de după Războiul Civil la Arhivele

Naționale din Washington D.C. Astfel a început o odisee de 11 ani de cercetare și de scris despre acest strămoș al său, care a culminat cu publicarea cărții *Rădăcini*, când avea 55 de ani. Această carte a fost un best-seller și a fost ecranizată într-un serial de televiziune care a stârnit interesul național pentru istoria afro-americanilor.

„Fiecare dintre noi posedă o foame esențială de a ne cunoaște moștenirea – de a ști cine suntem și de unde venim", a spus el. „Lipsa acestei cunoașteri care ne îmbogățește provoacă o dorință mistuitoare. Indiferent care sunt câștigurile noastre, persistă în noi un gol, un sentiment de lipsă și o singurătate apăsătoare".

Mitul crizei vârstei de mijloc

După cum am menționat anterior, este greșit să se creadă că fiecare trece printr-o „criză de la jumătatea vieții". În schimb, am descoperit că majoritatea adulților resimt la jumătatea vieții sentimentul căutării. Reflecțiile intense care sunt specifice acestei perioade pot provoca o dorință puternică de a găsi sens vieții, de a începe lucruri noi, sau de a împinge situația curentă în noi direcții. Atât studiul desfășurat timp de zece ani – „Successful Midlife Development" („Dezvoltarea de succes la jumătatea vieții") realizat de către MacArthur Foundation Research Network[22] –, cât și cercetările mele despre persoanele aflate la vârsta pensionării, arată că foarte puține persoane, față de cât se credea, trec prin ceea ce se numește o „criză de la jumătatea vieții". În loc să ducă la o criză, reevaluarea de la jumătatea vieții duce mult mai des la descoperirea de noi laturi ale personalității.

„Încerc să urmăresc acea carieră pe care mi-am dorit-o întotdeauna", mi-a spus o femeie de 41 de ani. „Am obosit să tot lucrez pentru proiectele altora, în loc să mă ocup de ale

mele, deși trebuie să încep să lucrez la un nivel inferior". Un bărbat la începutul vârstei de 50 de ani care s-a implicat în primul său proiect de voluntari a spus: „Știi, întotdeauna m-am gândit că singurul mod prin care aș putea face o diferență este prin propria-mi muncă. Dar, implicarea în comunitate poate fi un drum la fel de important".

Un motiv pentru care s-a impus noțiunea de „criză de la jumătatea vieții" a fost că, în perioada de dinainte de folosirea pe scală largă a psihoterapiei, deseori la jumătatea vieții, în special bărbații, aveau nevoie de consiliere pentru instabilitate emoțională, în special după perioade tensionate sau relații eșuate. Nu era necesară atingerea acestei vârste pentru provocarea crizei, dar modul de gândire instaurat la jumătatea vieții le spunea *să facă* ceva în această privință. Și atunci când au făcut-o, eforturile lor au fost interpretate ca fiind o criză.

Opoziția dintre interpretarea perioadei de la jumătatea vieții drept căutare sau drept criză, poate fi distinsă prin analizarea modului în care fiecare interpretare în parte afectează anumite aspecte importante ale vieții. De exemplu, într-o criză, gândurile noastre sunt tulburate și concentarea este dificilă. Dar, într-o căutare, gândurile noastre pot fi concentrate la maximum, deoarece explorăm natura unei probleme sau găsirea unei posibile soluții. Emoțiile urmăresc un model asemănător. Într-o criză, depresia este curentă și emoțiile tind să fie volatile. Într-o căutare, emoțiile pot fi fluctuante, dar nu necontrolate, iar determinarea și dorința de a rezolva dificultățile întâmpinate sunt predominante.

Uneori, bineînțeles, viața vă poate pune în fața unor probleme serioase. Divorțul, maladii serioase, moartea partenerului sau partenerei de viață sau a unei persoane iubite, sau o pierdere neașteptată a locului de muncă vă pot arunca într-o criză. Într-o asemenea perioadă, căutarea de consiliere

profesională și sfatul prietenilor și membrilor familiei vă pot ajuta să vă controlați gândurile, emoțiile și comportamentul. Puteți să vă restabiliți cu ușurință echilibrul, să ajungeți într-o perioadă de căutare și să vă puneți la lucru inteligența dezvoltațională pentru a vă redescoperi drumul în viață. Asemenea crize pot izbucni la orice vârstă, iar jumătatea vieții nu este caracterizată de o frecvență mai ridicată a acestora, comparativ cu alte perioade. Perspectiva greșită nu este aceea potrivit căreia crizele nu apar la jumătatea vieții, ci aceea că acestea sunt de *așteptat* în această perioadă, ori că o criză este *necesară* pentru depășirea acestei etape a vieții.

Calitățile pozitive ale vârstei de mijloc

Cercetările arată că la reevaluarea de la vârsta de mijloc se ajunge printr-o serie de mici pași și conștientizări treptate care pot produce următoarele schimbări calitative pozitive:

Mai puține răspunsuri bazate pe impulsuri la situații și oameni cu care ne confruntăm zi de zi. „La 20 de ani, ce aveam în gușă și în căpușă", spune o femeie de 48 de ani care avea probleme în a-și cenzura comentariile care răneau sentimentele celorlalți. La 40 de ani a învățat cum să se oprească și să-și adune gândurile înainte de a spune ceva ce avea să regrete apoi.

O perspectivă mult mai serioasă asupra muncii. „La 30 de ani, cel mai mult contau salariul și posibilitățile de promovare", spune o femeie de 55 de ani. „Acum, primează calitatea locului de muncă și sensul muncii mele".

Deschidere față de noi idei și complexitatea vieții. „Eram convinsă că exista un singur răspuns corect la o problemă, dar am ajuns la concluzia că lucrurile nu sunt atât de simple", spune un pacient de 42 de ani. „Uneori *nu* există un răspuns corect. După ce am realizat acest lucru, am devenit o persoană mult mai tolerantă".

Un respect mai mare pentru intuiție. Un pacient în vârstă de 41 de ani a comentat că, la 20 de ani, era frecvent obsedat de decizii, căutând cea mai logică variantă. Dar când a trecut de la 40 la 50 de ani, a descoperit că este la fel de influențat de sentimente, pe cât era de logică. „Este amuzant", a spus el în timpul unei discuții, „că, pe de o parte, simt că deciziile mele sunt mai puțin obiective dar, pe de altă parte, mă simt mult mai confortabil cu multe din alegerile care decurg din acestea".

Schimbările creierului în acțiune în reevaluarea vârstei de mijloc

După cum am văzut în Capitolul 1, creierul rămâne capabil de creștere, maturizare și flexibilitate pe parcursul întregii vieți, în lipsa unei boli sau a unui accident. Unele dintre aceste schimbări sunt extrem de relevante în cursul perioadei de reevaluare specifică vârstei de mijloc. De exemplu, creșterea capacității de folosire a ambelor emisfere ale creierului pentru procese cognitive – activitatea bilaterală la nivelul creierului – poate duce la conturarea unei perspective mai echilibrate asupra vieții care folosește atât capacitățile noastre logice, analitice, cât și pe cele nonverbale, intuitive. Această situație este de natură să contribuie la „gândirea postformală", la care am făcut referire în capitolul anterior, care este o bază a inteligenței dezvoltaționale.

Atunci când cineva spune „Rațiunea îmi spune să fac acest lucru, dar inima îmi spune să fac altceva", este probabil să fie vorba de o persoană care are 20 de ani, și nu 50, deoarece, odată cu vârsta, rațiunea și simțirea, gândirea și sentimentul sunt mult mai integrate una alteia. Dovezi în sprijinul acestui gen de dezvoltare decurg din studii, cum ar fi cel realizat de Berkeley Institute of Personality and Social

Research[23], făcut în rândul femeilor cu vârste între 40 și 50 de ani. Comparativ cu femeile mai tinere, femeile la vârsta de mijloc au un sentiment mai puternic al identității personale, o conștiință de sine mai ridicată în mediile sociale, sunt mai încrezătoare, au un control mai mare asupra evenimentelor din viața lor și au o productivitate mai ridicată.

Aș dori să închei această discuție despre reevaluarea de la vârsta de mijloc prin două povestiri pe care le-am întâlnit în experimentele mele. Ambele ilustrează cum Imboldul Interior face să avanseze inteligența dezvoltațională și cum reevaluarea specifică vârstei de mijloc este o trăsătură definitorie a acestei etape.

James Dunton la vârsta de mijloc

Când m-am întâlnit pentru prima dată cu James Dunton avea deseori coșmaruri și un sentiment profund de anxietate. De profesie inginer de IT și consultant pentru companii on-line, era realizat din punct de vedere financiar, dar frustrat din punct de vedere social. Lucra constant și călătorea foarte mult. Deși ceea ce făcea îl determina să aibă succes, nu îi lăsase foarte mult timp pentru relații pe termen lung.

Imediat după împlinirea vârstei de 40 de ani, a început să își reexamineze viața de până atunci. În acea vreme avea tot felul de vise tulburătoare în care căderea unor fire electrice și alte calamități distrugeau calculatoarele din birouri. Se întreba dacă nu cumva aceste vise nu îi transmiteau un mesaj. „Oare asta îmi doresc să fac restul vieții mele, să muncesc ?", m-a întrebat. „O să fac acest lucru până nu voi mai fi ?"

În cursul terapiei, l-am ajutat să își exploreze sentimentele și i-am încurajat introspecția. Visele sale ofereau un material de analiză important și, datorită puterii emoționale, au contribuit la motivarea acestui demers.

La sfârșitul acelui an, James a primit un telefon de la un profesor cu care studiase la școala de afaceri. Școala avea nevoie de un candidat pentru o poziție la facultate, iar profesorul căuta pe cineva cu experiența lui James. „Ai făcut destui bani", a spus profesorul. „De ce nu vrei să schimbi puțin ritmul și să devii un profesor ? Ar fi grozav !"

La început, James a refuzat oferta, dar coșmarurile au revenit violent. A decis să aplice pentru această poziție, în ciuda reducerii salariale care ar fi urmat. După ce și-a negociat concediile, a acceptat postul. Nu numai că a găsit această muncă plină de satisfacții, dar 15 luni mai târziu era logodit cu o profesoară asistentă de la Programul de Studii Americane. Interesant, dar lucrarea ei se numea „Un consultant on-line la vârsta de mijloc".

Traiectoria lui James, cu succesul de la începutul vieții și reevaluarea de la vârsta de mijloc este foarte des întâlnită. Dorința din tinerețe de a avea bani și un statut social a fost disipată de alte dorințe – în cazul său, de a avea o relație stabilă, marcată de dragoste, și o viață mai echilibrată. Odată cu schimbarea sistemului său de valori și cu răsturnarea fundamentelor deziderateIor anterioare, a trecut printr-o perioadă de incertitudine și anxietate. Această situație este, de asemenea, normală. Anxietatea și ambivalența erau părți ale procesului de dezvoltare. În mod înțelept, a căutat ajutor în această perioadă și, în consecință, a fost capabil să-și struneasca și să-și înțeleagă sentimentele, mai degrabă decât să fie victima lor.

Fulvia Ramirez la vârsta de mijloc

Fulvia Ramirez, o participantă la unul dintre studiile mele, era în cel de-al doilea an de liceu când tatăl său a fost ucis în Vietnam. Cea mai mare dintre cei șase copii ai familiei, Fulvia a trebuit să ajute familia. A renunțat la visul său de a merge la

colegiu, deși terminase liceul, în timp ce lucra cu jumătate de normă.

Când a absolvit, a intrat într-o companie care a apreciat bilingvismul său în engleză și spaniolă. Era bine plătită și era lăudată pentru atitudinea și calitățile sale. La 33 de ani s-a căsătorit cu unul dintre managerii companiei. A lucrat încă un an, după care a renunțat, odată cu nașterea primului său copil. A mai avut încă doi copii în anii următori, și când aceștia au intrat la școală a lucrat cu jumătate de normă ca traducător de spaniolă. Dar pe măsură ce copiii ei creșteau, Fulvia a început să se gândească la aspirațiile sale abandonate. A urmat cursuri de educație permanentă și a descoperit că era atrasă de domeniul psihologiei.

Atunci când fiica ei cea mai mică era în căutarea unui colegiu, Fulvia a studiat un catalog al colegiilor. Doi ani mai târziu, tocmai la împlinirea a 50 de ani, Fulvia era acceptată la un program de psihologie la colegiul local.

Reevaluarea pe care Fulvia a făcut-o la vârsta de mijloc este un tablou al maturizării inteligenței dezvoltaționale. Abilitățile ei cognitive, inteligența emoțională, judecata și abilitățile sociale au devenit mult mai puternice și integrate. Cred că sentimentul de siguranță al Fulviei și decizia ei de a urma un colegiu au fost alimentate nu doar de agitația specifică etapei de reevaluare de la vârsta a treia, ci și de impulsurile unei noi etape de dezvoltare – eliberarea – care este caracterizată printr-un sentiment puternic de libertate de a acționa conform propriilor convingeri.

Etapa a II-a: Eliberarea

Jeannette Palmer a petrecut mare parte a vieții sale ocupându-se de creșterea vânzărilor unui magazin. Când am intervievat-o, la 66 de ani, era în plină activitate și nu avea chef să se pensioneze. „Sunt nerăbdătoare să fac ceva diferit", spunea

ea. „Am nevoie de ceva neobișnuit – chiar dacă un pic diferit. M-am săturat să tot completez registre".

În săptămânile care au urmat, Jeannette a analizat posibilitățile. Dorea să-și folosească punctele forte pe care le avea pentru a face ceva ce îi plăcea. Ceva care să aibă un gust. Atunci, și-a dat seama: îi plăcea să conducă mașina și să vorbească cu oamenii.

„Sunt o groază de doamne mai în vârstă decât mine care renunță să mai conducă, dar tot mai au drumuri de făcut", a spus ea. „Poate au nevoie de un șofer".

A dat un anunț la un ziar local. „Șoferiță experimentată de aproape 65 de ani, valabilă pentru servicii de șofat care poate oferi conversații interesante doamnelor mai în vârstă". A primit imediat telefoane, iar afacerea ei a fost lansată. Din motive de securitate, a decis să poarte un pistol. A urmat cursuri, a luat permisul și și-a cumpărat un pistol. A descoperit, în timpul conversațiilor din timpul șofatului, că multe femei erau, ca și ea, moarte după poker. Atunci, a organizat o seară săptămânală de poker care, după cum s-a exprimat un prieten „a învins jocurile de bingo !"

Jeannette, purtătoarea de pistol, doamna șofer, jucătoarea de poker, și-a menținut afacerea până la mijlocul anilor '70, și a spus că nici o secundă nu a regretat „schimbarea carierei". Am văzut în dorința sa de a face „ceva diferit" semnalele unei reevaluări a cursului vieții sale de până atunci și intrarea în etapa de eliberare, după cum a arătat-o dorința sa de a risca începându-și propria afacere. În această etapă, modelele de gândire și comportament sunt caracterizate printr-o armonizare proaspăt descoperită cu ceea ce suntem, la care se adaugă curajul de a ne exprima liberi și de a încerca lucruri noi. Eforturile creative sunt alimentate cu energia suplimentară a libertății personale, atât psihologice cât și, datorită pensionării, efective. Oamenii aflați în această etapă

simt frecvent că inhibițiile anterioare au fost înlăturate și sunt foarte pregătiț să ignore convențiile sociale. Atitudinile predominante ale etapei de eliberare sunt: „Dacă nu acum, când ?", „De ce nu ?" și „Ce îmi pot face ?".

În această perioadă, oamenii tind să se simtă bine în propria piele, știind că dacă vor face o greșeală nu își vor afecta în mod considerabil imaginea. Aceasta oferă un context favorabil pentru experimentare și inovație. După cum spunea cineva „nu mai trebuie să demonstrezi nimic nimănui. Este o emancipare". Așa că, dacă cineva la 20 de ani nu va urma cursuri de artă de teamă de a nu părea incompetent, o aceeași persoană la vârsta de mijloc sau mai în vârstă – în special atunci când această presiune a eliberării crește în intensitate – se va concentra mai puțin pe imaginea publică și va fi mult mai deschisă să învețe lucruri noi. În această stare a spiritului, este mult mai probabil să ne încercăm norocul urmând niște cursuri sau să facem o croazieră sau să încercăm o experiență nouă. Puterea și confortul acestor sentimente sunt sintetizate în eseul scris de Mark Twain cu ocazia împlinirii vârstei de 70 de ani:

> „Cea de-a 70-a aniversare ! Este perioada vieții când dobândești o demnitate complet nouă și teribilă; când poți da la o parte rezervele de decență care te-au oprimat pentru o generație să stai fără teamă și neabătut în vârful celei de-a șaptea terase și să privești în jos și să dai lecții – fără reproșuri".

Pensionarea

Pensionarea este cel mai popular rit de trecere în viața adultă americană pentru cei aflați la jumătatea deceniului șase de

viață și mai încolo. Vom analiza noile cercetări în domeniul pensionării mai pe larg în Capitolul 7, dar mai întâi lăsați-mă să menționez direct rezultatul acestora: Impulsul dezvoltării la adulții care se apropie de vârsta pensionării *nu* este acela de retragere, neimplicare sau diminuare a puterii. Dimpotrivă, la această vârstă, Imboldul Interior universal are sensul unei eliberări personale. Și, cât timp pensionarea poate cataliza această perioadă, nu este necesar ca sentimentele de libertate și dorința de a explora să fie puse în mișcare.

Eliberarea care intervine la vârsta pensionării se poate asemăna adolescenței. Ambele perioade sunt marcate de o orientare puternică spre experimentare de noi roluri și de un nou sentiment de autonomie. Dar, ambele reprezintă și schimbări semnificative în identitatea personală. În adolescență, sentimentul de sine al unei persoane este orientat de hormoni, educație și experiență. În etapa de eliberare adultă, se pot dezvălui de la sine noi fațete ale identității personale, sau pot apărea unele noi.

Un Imbold Interior de testare a limitelor este puternic resimțit de-a lungul ambelor perioade. La vârsta adultă, acest lucru se poate exprima printr-o atitudine flușturatică, comportament impulsiv care este deseori descris cu umor ca fiind o „a doua copilărie".

La un nivel mai profund, această energie dezvoltațională se combină cu modele specifice de dezvoltare ale creierului despre care am învățat în Capitolul 1, care întăresc acele părți ale creierului responsabile de procesarea informației, procesul de învățare și formarea memoriei. În special, dendritele, extensiile în formă de coroană de arbore ale neuronilor, pot facilita comunicarea între celulele creierului, pot atinge numărul cel mai ridicat și o mare densitate în hipocampusul persoanelor aflate în deceniile cinci și șapte de

viață, interval care acoperă complet perioada de eliberare. Mai mult, continuă să se dezvolte noi neuroni în hipocampus. Această combinație între puterea creierului și dezvoltarea psihologică oferă energie pentru explorarea de noi provocări, învățarea de noi deprinderi și experimentarea de noi activități, roluri și relații.

Annette Green: Mai în vârstă, mai înțeleaptă și mai curajoasă

Annette Green nu a fost niciodată o femeie cu o personalitate foarte puternică. O persoană delicată, drăguță, a lucrat ca menajeră și a fost tentată să-i protejeze pe alții și nu să „rupă pisica". La 68 de ani, a venit să îmi ceară un sfat în legătură cu fiica sa, care avea o lungă istorie de probleme mentale. Ea mi-a spus că a avut sentimentul că întotdeauna medicii fiicei sale știau cel mai bine despre ce este vorba și a acceptat deciziile și sfaturile acestora. Dar, recent, a început să creadă că trebuie să fie mult mai convingătoare și să fie un avocat mai puternic al îngrijirii fiicei sale.

Sunt noi sentimente, mi-a spus ea. De fapt, vizita ei la mine a fost prima ocazie când a încercat o a doua opțiune în cazul fiicei sale. În timpul conversației noastre, a făcut referire și la un nepot care a reușit, în ciuda mediului puțin propice dintr-un liceu cu mentalitate de cetate asediată. Annette a spus că s-a simțit întotdeauna intimidată să exploreze noi oportunități pentru el, dar că mai târziu și-a dat seama că nu poate sta cu mâinile în sân și nu poate să nu dea o mână de ajutor. „Dacă nu o fac eu, cine o va face ?", a spus ea.

A plecat în acea zi de la mine cu recomandări și contacte pentru unele programe comunitare care ar putea să îi ofere mai mult sprijin fiicei sale. Am aflat mai târziu că Annette a

urmat cu succes acele sugestii și era fericită de progresele făcute de fiica sa. Am aflat și că a căutat unele licee private și burse de care ar fi putut beneficia nepotul său. În cele din urmă, el a fost acceptat cu bursă la una din acele școli. Mi-a spus că s-a simțit „în al nouălea cer" după această realizare și pentru nou-descoperitul său curaj și succes în acțiune.

Dacă Annette ar fi venit la mine cu câțiva ani mai devreme, când nu era în perioada de eliberare, nu cred că ar fi simțit libertatea corespunzătoare de a fi atât de activă în privința fiicei sale și nepotului său. Dar schimbarea interioară care însoțește această fază a creat terenul fertil pentru sugestiile mele. Propriul său Imbold Interior a determinat-o să facă restul.

Nimic nu e mai bun decât prezentul

„Dacă nu acum, când ?", este o mantra des repetată în perioada de eliberare. În această etapă a vieții, am terminat, în general, cu orice teamă care decurge din confruntarea cu sentimentul propriei mortalități, și simțim o nevoie crescândă de a ne valorifica la maximum timpul care ne-a rămas. Această perspectivă poate declanșa cu putere manifestarea unei dorințe pe care ai avut-o întotdeauna, dar căreia nu ai avut curaj sau timp să îi răspunzi.

Phil Smith era un director executiv de succes în comunicarea corporatistă. Apropiindu-se de 60 de ani, a povestit că s-a simțit înclinat să acorde mai mult timp celor două activități preferate: mersul pe bicicletă și fotografia. A decis să nu mai lucreze cu normă întreagă și a început să facă consultanță. Pe măsură ce dedica mai mult timp fotografiei, a dobândit reputația locală pentru fotografiile de peisaje din regiunea sa. Atunci când a fost întrebat ce l-a determinat să-și urmeze pasiunea pentru fotografie, el a spus că s-a simțit

eliberat de problemele din tinerețe, prin conștientizarea faptului că viața este prețioasă și finită.

„Începi să realizezi mai pe deplin că în față nu ți se mai întinde viața întreagă", a spus el. Sunt zile separate și fiecare dintre ele contează. Treaba noastră – indiferent de natura muncii noastre – este de a face aceste zile cât mai bune, una după alta".

Curajul de a-ți urma vise îndelung reprimate poate fi observat și în povestirea lui Emily Hale.

Emily a fost bibliotecară de carieră, iar această slujbă s-a potrivit personalității ei discrete și preferințelor sale pentru solitudine și liniște. De asemenea, Emily avea și o latură activistă, fiind o susținătoare constantă a cauzelor educației publice și conservării – deși mai mult prin donații de bani decât prin intervenții publice ori prin asumarea unor roluri de lider.

Când s-a retras din activitate la vârsta de 65 de ani, Emily mi-a spus că a simțit un impuls interior din ce în ce mai puternic de a-și folosi cunoștințele acumulate. A petrecut anii următori încercând să se familiarizeze cu politicile locale și ale statului și a lucrat și scris mai mult în sprijinul educației publice. Munca sa nu a rămas neobservată, și a acceptat să conducă un grup de lucru la nivel local pe probleme de educație. Ea a făcut o pasiune specială pentru acordarea unui procentaj adecvat de ore de predare pentru fiecare student. A argumentat că sistemul actual permitea ca prea mulți copii să fie incluși în aceeași clasă. În susținerea politicilor în acest domeniu, a spus că a fost surprinsă de propria ei dorință de a se confrunta cu cei care banalizau această problemă sau considerau că o asemenea schimbare nu era fezabilă.

Pentru prima dată în viața ei, s-a implicat în discuții aprinse. Într-o zi, mi-a spus că s-a mirat cum comportamentul său i-a afectat relațiile cu colegii sau chiar poziția deținută în

cadrul grupului de lucru. De atunci, răspunzând temerilor sale și articulându-și vocea interioară, din ce în ce mai puternică, tonul său a devenit mai tunător. Lovind cu palma în masă pentru a-și sublinia vorbele, ea a spus: „Bine, dar este drept ceea ce vreau să fac și, în plus, am 68 de ani, ce-mi pot face ?". Și a zâmbit.

Reexaminare și eliberare

În acest capitol am analizat cele două etape ale vârstei a treia. Am văzut cum sentimentul unei noi conștientizări a propriei noastre morți ne poate îndrepta către faza de reexaminare și cum schimbările psihologice și fizice care se petrec în mințile și creierele noastre ne pot da un nou sentiment de libertate. Aceste două etape ale vieții pot fi foarte bogate. Am descris oameni obișnuiți ale căror vieți din prezent ilustrează pe deplin acest adevăr, dar este ușor de găsit multe povestiri asemănătoare de-a lungul istoriei. Socrate avea 70 de ani când a fost obligat să se sinucidă, deoarece ideile sale amenințau credințele și ideile acceptate de conducătorii Atenei. Tot la 70 de ani, Nicholaus Coppernicus și-a publicat dovezile în sprijinul teoriei că Pământul se învârte în jurul Soarelui, care a provocat o revoluție în știință și teologie deopotrivă. Mai târziu, Galileo, la 68 de ani, a dezvoltat și a pledat cu putere pentru adevărul teoriei copernicane. El a fost imediat arestat și și-a petrecut ultimii opt ani din viață în arest la domiciliu. Pentru a mai menționa doar una dintre nenumăratele istorii recente, Laura Ingalls Wilder[24] a început să scrie cărțile seria „Little House on the Prairies" („Căsuța din Prerie") la 65 de ani. A continuat scrierea cărților timp de zece ani.

Vreau din nou să subliniez că etapele examinării vârstei de mijloc și de eliberare nu sunt „crize", și nici rezultatul crizelor. Bineînțeles, creșterea și schimbarea care pot avea

loc în cursul acestor perioade implică uneori un fel de anxietate, disconfort, nesiguranță sau confuzie. Este normal, dar aceste etape sunt, în general, experiențe pozitive din punct de vedere fenomenal, cu condiția ca persoana respectivă să nu sufere de o boală sau de o deteriorare extraordinară. Ultimele două etape ale vieții au în egală măsură un potențial de creștere pozitivă, după cum vom vedea în capitolul următor.

4

Cea de-a doua jumătate a vieţii: Etapele a III-a şi a IV-a

„Nu ceea ce luăm din această lume ne îmbogăţeşte,
ci ceea ce oferim".
– Henry Ward Beecher

Etapa a III-a: Rezumatul

Cea de-a treia dintre cele patru faze ale vârstei a treia apare în jurul pragului de 70 de ani, deşi poate fi prezentă sub diverse forme mai devreme sau mai târziu. De obicei, urmează evaluării de la jumătatea vieţii şi sentimentului inerent de libertate despre care am vorbit în capitolul anterior. Numesc această etapă una a „rezumatului", deoarece oamenii aflaţi în această etapă simt mult mai puternic dorinţa de a găsi sensuri mai generale poveştii vieţii lor şi de a oferi, la rândul lor. În etapa de rezumat, începem să ne simţim ca „păstrători ai culturii" şi, deseori, dorim să dăruim altora din înţelepciunea şi bunăstarea acumulate. Am văzut nenumărate persoane aflate în această etapă acţionând în baza unei dorinţe crescânde de a da înapoi prin acte voluntare, activism comunitar şi

filantropie. Imboldul Interior de a face o evaluare este deseori exprimat în mod creativ printr-o recapitulare și o revedere a vieții prin intermediul relatărilor, memoriilor și autobiografiei. În cadrul studiului despre pensionare pe care îl coordonez, majoritatea participanților de 70 și 80 de ani își scriu memoriile, participă la proiecte de istorie orală, compilează fotografii, creează genealogii de familie sau produc alte feluri de relatări despre viață. Un exemplu ilustru al acestei forme de exprimare este cartea de memorii scrisă de Katharine Graham, fost jurnalist la *Washington Post*. A fost prima ei carte, și a scris-o la 79 de ani. (A obținut Premiul Pulitzer în 1998.)

Cred că nevoia unei autobiografii prezentă în această fază, este alimentată atât de o permanentă conștientizare a sentimentului finitudinii vieții, cât și de unele schimbări fiziologice petrecute la nivelul creierului, despre care am vorbit în Capitolul 1. În special, mi se pare că folosirea ambelor emisfere ale creierului permite o exprimare optimă a întregii serii de elemente factuale și emoționale în povestea vieții unei persoane. Nu cred că este complet accidental faptul că persoanelor mai în vârstă le place atât de mult să spună povești despre viața lor sau că trecerea în revistă a vieții este atât de frecventă la această vârstă. Fără îndoială, este adevărat că timpul liber mai mult joacă un rol în acest caz – scrierea sau chiar organizarea anumitor lucruri, cum ar fi albumele de fotografii de familie, consumă timp și energie pe care cei tineri, prinși între grija pentru copii și dezvoltarea carierei, nu le au neapărat. Dar timpul liber poate fi petrecut prin multe acțiuni. De unde o asemenea nevoie urgentă de a rezuma și, în cadrul aceluiași proces extins, de a oferi ceva celor din jur ?

Răspunsul complet la această întrebare nu este evident, dar cercetarea sugerează că, cel puțin, unul dintre motive poate fi găsit în hipocampus, aceste structuri cerebrale gemene care

sunt vitale pentru formarea memoriei și flexibilitate și care, de asemenea, contribuie și la realizarea legăturii între „creierul care gândește" din zona neocortex-ului și „creierul care simte" din zona limbică. Studii recente realizate de Eleanor A. Maguire și Christopher D. Frith au descoperit o diferență pronunțată în cazul activității hipocampusului la tineri și bătrâni, atunci când aceștia trebuie să rememoreze episoade din viața lor. Adulții de vârsta a treia foloseau atât partea dreaptă, cât și pe cea stângă, în timp ce tinerii, preponderent partea stângă. Aceste concluzii concordă cu cele cuprinse în studii despre alte regiuni ale creierului, care demonstrează o mai mare folosire a ambelor emisfere cerebrale de către persoanele de vârsta a treia.

Ipoteza mea este că folosirea ambelor emisfere ale creierului în cursul procesului de rememorare a evenimentelor vieții oferă o experiență mai bogată și mai vie, deoarece creierul folosește o paletă mai variată de resurse pentru îndeplinirea sarcinilor. Calitățile intuitive, holistice și non-verbale ale creierului ce rezidă de obicei în emisfera dreaptă pot aduce un beneficiu sporit funcției de rememorare. Folosirea ambelor emisfere poate face pur și simplu ca procesul de rearanjare a amintirilor în sine să fie o activitate mai vie și mai plăcută. Cred că, într-adevăr, creierul savurează plăcerea de a se ocupa de autobiografie în cea de-a doua parte a vieții – și aceasta folosind, să spunem așa, ambele motoare. Văd această preocupare pentru autobiografie și procesele și comportamentele mai extinse ale rezumării ca fiind un fel de „*ciocolată pentru creier*" la vârsta a treia – o activitate de înaltă clasă.

Strâns legată de nevoia de a organiza și rezuma viața unei persoane este dorința de a oferi ceva familiei, comunității sau lumii în întregul său. În studiul meu despre pensionare, aproape fiecare dintre persoanele aflate la vârsta de 70 de ani era implicată în diferite genuri de activități voluntare, o

caracteristică persistentă cel puțin pentru următorul deceniu de viață. Și aceasta, nu pentru că oamenii mai în vârstă nu au opțiunea de a presta muncă plătită. Așa cum vom vedea în Capitolul 7, adulții de vârsta a treia au mai multe oportunități ca niciodată de a lucra dacă o doresc. Cu toate acestea, multe persoane de vârsta a treia desfășoară activități voluntare. Într-un studiu al AARP realizat în 2003, de exemplu, 40% dintre participanții la studiu, cu vârsta de 70 sau peste 70 de ani erau implicați în activități formale de voluntariat pentru organizații; în cazul activităților informale, fără legătură cu o organizație anumită, procentul trecea de 80%.

Gesturile filantropice sunt comune în rândul persoanelor aflate în etapa aceasta. Atunci când participanții la studiul despre pensionare au fost întrebați: „Ce vă dă un sens și un scop în viață ?", unul din răspunsurile cele mai frecvente a fost de a contribui la ajutorarea altora.

Fratele bunicului soției mele, Harold Alfond, fiul unor emigranți ruși săraci, a început de la zero, a lucrat din greu și a creat compania de pantofi Dexter în statul Maine. El a creat apoi magazinul de vânzare cu amănuntul al fabricii și a devenit co-proprietar al Boston Red Sox. Când l-am intervievat la vârsta de 89 de ani, era cu siguranță în această etapă de evaluare, oferind comunității și societății contribuții financiare considerabile și predând despre metodele unei filantropii eficiente. El mi-a spus că „este important să înveți cum să dăruiești" și spera ca darul său să fie „un model pentru copii, nepoți, strănepoți și alți filantropi". Toți cei patru copii ai săi au devenit la rândul lor filantropi. La momentul interviului nostru, Harold donase 100 milioane de dolari; aproape jumătate din această sumă fusese donată când el avea 80 de ani. Exprimând un sentiment comun acestei etape, el a spus: „Aș vrea ca această țară și această lume să fie un loc mai bun pentru fiecare".

Procesul de rezumare îi poate determina pe oameni să își amintească de visele neîmplinite și să încheie conflicte nerezolvate. Presiunea de a se confrunta și de a discuta despre aceste probleme poate fi foarte puternică în această etapă a vieții. La începutul anilor 1960, psihiatrul și gerontologul laureat al Premiului Pulitzer Robert Butler a dezvoltat conceptul de „trecere în revistă a vieții" și l-a introdus în circuitul terapeutic. Butler spune că procesul vieții este caracterizat de „o revenire progresivă la conștientizarea evenimentelor trecute și, în mod special, la conflictele nerezolvate care pot fi reanalizate și reintegrate. Dacă reintegrarea se realizează cu succes, poate oferi o nouă semnificație și un nou sens vieții unei persoane".

Metoda de a înregistra povestea vieții unei persoane a câștigat un respect extins în rândul celor care studiază sau tratează adulți de vârsta a treia. Psihologii au învățat că revizuirea vieții unei persoane face parte din procesul normal de îmbătrânire. Procesul de revizuire poate duce și la conștiința și acceptarea de sine. Munca de pionierat a lui Butler a fost dezvoltată acum în diferite direcții. Revizuirea vieții poate fi făcută în grup sau individual, prin scrieri, opere de artă, fotografie sau orice alt mijloc de exprimare. Ideea este că acest proces de revizuire, sub orice formă se manifestă, poate fi o experiență stimulantă, de deschidere a vieții.

Povestiri despre etapa de rezumat

Nu este niciodată prea târziu pentru a rezolva conflictele provocate de visele neîmplinite și de treburile neterminate. Uneori, rezolvarea poate însemna realizarea acestor vise. Să ne gândim la următoarele povestiri:

Răzbunarea lui Frank Bourgin. Frank Bourgin purta greutatea visului neîmplinit de peste patru decenii. În urmă

cu 45 de ani, când avea 30 de ani, dizertația sa de doctorat fusese respinsă de Universitatea din Chicago. Teza sa apăra noile programe sociale de atunci ale lui Franklin D. Roosevelt împotriva acuzațiilor de neconstituționalitate care i-au fost aduse. Dacă ar fi dorit să se revină asupra acestui refuz, el trebuia să se înscrie din nou ca student la zi. Dar, Frank era căsătorit și avea un copil nou-născut, iar reînscrierea nu era posibilă. A găsit un loc de muncă în lumea afacerilor și a pus teza în sertar. Dar Frank nu a uitat niciodată sentimentul nedreptății care i-a fost făcută prin respingerea tezei sale. În 1987, cu ocazia bicentenarului Constituției americane, a încercat să facă un nou efort. A trimis prin poștă un sumar al tezei sale istoricului Arthur Schlesinger Jr., care tocmai publicase o carte în care exprimase aceleași puncte de vedere pe care le expusese Frank în urmă cu câteva decenii.

Câteva săptămâni mai târziu, a sosit o scrisoare de la Schlesinger. Frank Bourgin a izbucnit în țipete în timp ce o citea. Schlesinger considera lucrarea lui de pionierat o „lucrare extraordinar de originală". El spunea și că va cere Departamentului de științe politice de la Universitatea din Chicago să se mai uite o dată la ea. Departamentul a făcut-o, iar în anul următor, Frank s-a înscris într-o cursă pentru obținerea gradului de doctor la 76 de ani.

Verdi: Trecerea unui pod de 50 de ani. Mulți s-au mirat poate că Verdi a compus celebra sa operă *Falstaff* la 80 de ani. De ce a ales Verdi să compună tocmai această operă ? Dinamica etapei de rezumare oferă o explicație. Verdi avea de fapt o treabă neterminată care-l apăsase peste jumătate de secol.

Când avea 25 de ani, Verdi a compus o operă comică *Un Giorno di Regno* (*Rege pentru o zi*). A fost pusă în scenă în 1840 la faimoasa operă *Scala*, dar a fost primită atât de

prost încât reprezentația a fost anulată după primul spectacol. Eșecul era copleșitor, cu atât mai mult cu cât Verdi își pierduse recent soția și, un an mai târziu, tânărul fiu. El și-a jurat să nu mai scrie o altă operă dar, la încurajarea fermă a directorului de la *La Scala*, Verdi a scris *Nabucco*, al cărei succes l-a propulsat pe Verdi într-o carieră de succes timp de decenii.

55 de ani după eșecul *„Regelui pentru o zi"*, Verdi, aflat în etapa de evaluare și în culmea succesului, a văzut proiectele pe care nu le terminase – eșecul său de a compune o operă comică de succes. A decis că venise vremea să mai încerce o dată. Rezultatul a fost *Falstaff*, una din cele mai bine scrise opere vreodată. Și, în nota obișnuită, opera a avut premiera la *La Scala*.

Evaluarea în masă. Jim Grenquist, un participant la studiul meu despre pensionare, mi-a descris cum, în ultimul deceniu, un grup de adulți din orașul său natal Malden, statul Massachusetts, se aduna pentru a împărtăși povestiri despre viețile membrilor săi. (Povestirile erau foarte importante pentru mine deoarece mătușa mea, Rose Litchman, trăia la Malden în aceeași perioadă cu participanții la acest grup.)

Grupul a început cu șase adulți care au crescut în două zone din Malden – Linden și Maplewood. Erau conștienți de bogăția povestirilor istorice și culturale din anii 1930, 1940 și doreau să le păstreze. Au descoperit că prin împărtășirea poveștilor lor cu alții care au crescut în aceeași perioadă, au fost declanșate mai multe amintiri.

Pe măsură ce anii treceau, a crescut entuziasmul pentru proiect și aproximativ 500 de persoane au participat cu amintiri. Unul din membrii grupului, William T.J. „Bill" Dempsey, născut în 1924, a lucrat voluntar pentru transformarea volumului imens de istorie orală în cărți. Au fost publicate câteva volume prin intermediul tehnologiilor de

ultimă oră. În prefața primei ediții a fost inclus următorul text, care sintetizează impulsul și valoarea etapei de evaluare: „Această carte a amintirilor noastre despre viața în Linden poate servi ca o mărturie nu doar pentru noi, ci și pentru copiii și nepoții noștri; iar pentru numeroșii copii din comunitatea noastră de astăzi poate fi o parte a moștenirii lor cu care se pot mândri".

Etapa a IV-a: Bisul

Etapa bisului începe, de regulă, spre sfârșitul deceniului șapte de viață, devine mai pronunțată în timpul deceniului al optulea și se extinde până la sfârșitul vieții. Văd această perioadă ca o manifestare a creativității neobosite a creierului care creează un Imbold Interior pentru reflecție și o dorință de continuare și celebrare. Folosesc *bis* în sensul francez de „din nou" și „va continua". Această etapă nu este un cântec de lebădă, ci mai degrabă o serie de variațiuni pe miriade de teme create în timpul vieții unei persoane.

În ciuda bolilor și a limitărilor fizice, în această perioadă a vieții, oamenii sunt încă impulsionați de sentimente puternice, cum ar fi dorința de dragoste, companie, autodeterminare, control și aceea de a oferi celorlalți. Într-un fel, această etapă include aspecte ale celor trei etape anterioare – continuăm să ne examinăm viețile, resimțim un sentiment de eliberare de constrângerile anterioare și mulți se simt pătrunși de dorința de a-și rezuma viețile și de a exprima într-un fel ideile dobândite. În această etapă târzie a vieții, aceste Imbolduri Interioare pot fi exprimate în moduri surprinzătoare. Este o perioadă când apar perspective complet noi asupra vieții – și așa cum adulții aflați în această etapă trăiesc pe drumurile bătute ale comportamentului și concepțiilor lor, sunt în egală măsură capabili să „sară peste etape" în moduri minunate și spontane.

La vârstele de 105, respectiv 103 ani, Bessie și Sarah Delaney, surori de origine afro-americană, care au trăit toată viața împreună au scris „*The Delaney Sisters: The First Hundred Years*" („*Surorile Delaney: Primii o sută de ani*"), o autobiografie comună care ilustrează atât etapa de rezumat, cât și pe cea de bis. Atunci când, doi ani mai târziu, Bessie a murit, Sarah a mai scris o carte „*On My Own*" („*Singură*").

Perioada de bis poate fi marcată de un simț al umorului față de realitatea morții și față de aspectele uneori frustrante ale îmbătrânirii. Să ne gândim la actorul George Burns.

L-am intervievat pe Burns când avea 97 de ani, când înregistram o serie de mesaje despre îmbătrânire. Când l-am întrebat cum se adaptează vârstei înaintate, mi-a zâmbit: „Acum, cer aplauzele înainte, cine știe". Și a continuat să primească aplauze până la o sută de ani. Și a continuat să vorbească la fel de relaxat despre sfârșit. Când l-am întrebat: „Ce spune doctorul tău că fumezi și bei ?", nu a pierdut ocazia să spună: „Doctorul meu e mort".

Această etapă este marcată de vitalitate – o vitalitate a spiritului, chiar dacă nu este întotdeauna una a trupului. Îmi amintesc aceste versuri dintr-un poem al lui Dylan Thomas

„Ceea ce nu poți obține delicat în această noapte minunată,/ Vârsta matură va face să ardă și să se mistuie la sfârșitul zilei".

Este important să ne amintim că și la vârsta a treia, creierul își menține abilitățile principale. Pentru a fi exacți, unele aspecte ale funcționării intelectuale se degradează odată cu înaintarea în vârstă, dar învățarea este întotdeauna posibilă, iar volumul experienței codate în creierele de vârsta a treia este de neînlocuit. Continuă să fie create noi dendrite, noi sinapse și chiar și noi neuroni – mai ales când adultul de vârsta a treia este angajat în mod activ în proiecte care sunt stimulatoare din punct de vedere fizic și mental.

Nu doar că rămâne creierul în sine flexibil (cu condiția să nu fie afectat de o boală cronică sau degenerativă), dar aspectul emoțional și starea generală rămân, de asemenea, intacte, chiar și în confruntarea cu probleme fizice serioase. Este o trăsătură semnificativă a etapei de bis – continuarea armonioasă a vieții în ciuda obstacolelor. Cei foarte în vârstă pot trăi în continuare sentimente profunde de plăcere și satisfacție, în special în relația cu familia și cu alte persoane importante. Cercetătorii de la Universitatea de Stat Georgia din Atlanta au confirmat acest lucru. Într-un studiu, oamenii de știință au căutat diferențele în folosirea abilităților și atingerea mulțumirii față de viață la adulții la prima tinerețe, la a doua tinerețe și la vârsta a treia. Participanții erau adulți sănătoși, activi din punct de vedere social care trăiau în comunitate. Nu au fost identificate diferențe în 11 din 12 cazuri în ce privește abordarea resurselor sau eficiența generală. Evaluarea mulțumirii față de viață era, și ea, asemănătoare la cele trei grupuri de vârstă. Cercetările indică faptul că pentru adulții sănătoși, cei de vârsta a treia fac față cel puțin la fel de eficient ca aceia mai tineri, în ciuda eventualității că ar suferi boli fizice sau pierderi de un fel sau altul. Nivelurile relativ ridicate de satisfacție demonstrează, totodată, și rezistența psihologică și puterea persoanelor aflate în cea de-a doua etapă a vieții.

Numeroase alte studii au confirmat aceste cercetări – chiar în rândul adulților care nu au o stare bună de sănătate. Ideea principală: oamenii se adaptează mai bine condiției lor pe măsură ce îmbătrânesc. Indiferent de starea lor de sănătate, oamenii mai în vârstă sunt în mod general mai bine pregătiți – în ce privește atât mulțumirea față de viață, cât și capacitățile – să facă față vicisitudinilor îmbătrânirii. În încercarea de a demonstra de ce starea bună se îmbunătățește sau rămâne la un nivel constant în cea de-a doua parte a vieții – în loc să

înregistreze o degradare progresivă – cercetătorii fac frecvent referire la cercetările potrivit cărora îmbătrânirea este însoțită de emoții pozitive și mai puțin de cele negative. După cum am văzut în Capitolul 1, aceste observații au legătură cu „maturizarea" amigdalelor, centrii proceselor emoționale din creier. La aceste schimbări psihologice aș dori să adaug că permanenta dezvoltare a Imboldului Interior către creștere și dezvoltare are un impact pozitiv în această etapă.

Aceste tendințe sunt evidente și în rândul centenarilor – oameni care au atins vârsta de 100 de ani sau au trecut de ea. În studiul său despre centenari, inclus în *„Living to 100"*, Thomas Perls relatează că „centenarii nu se confruntă cu degradări pe termen lung, treptate, ale stării de sănătate. Peste 95 % dintre centenarii noștri sunt sănătoși și independenți din punct de vedere cognitiv de la vârsta de 90 de ani, cu rate scăzute de boli mentale și depresii.... Centenarii sunt sănătoși aproape tot cursul vieții și înregistrează un declin rapid înainte de moarte". Aceasta este o veste bună, în special după ce s-a ajuns la concluzia că grupul de vârstă cu cea mai mare rată de creștere este cel de o sută de ani, și mulți oameni se tem că o viață lungă înseamnă o lungă perioadă de timp de neputință înainte de moarte.

Printre participanții la studiul lui Perls se numără Dirk Struik, care este un exemplu al vitalității ce însoțește marca centenarului. Struik era profesor la MIT. La vârsta de 100 de ani a călătorit în Olanda sa natală pentru a ține un curs și a-și vizita rudele. La 101, a publicat un articol despre un nou concept numit etnomatematică și își scria autobiografia. Profesorul Struik continua să studieze, să gândească, să evalueze vechi concepte și să învețe noi idei când a împlinit 106 ani, în 2000. El și ceilalți centenari pun în practică în mod instinctiv ceea ce îmbătrânirea cognitivă o demonstrează:

învățarea de lucruri noi și menținerea unei activități mentale sunt cheia către puterea mentală.

Celebrarea etapei de bis

Reuniunile și aniversările organizate de familii și comunități pot oferi un liant social important și coeziune, în această etapă a vieții. „Bătrânii cei mai bătrâni" transmit deseori colegilor mai tineri sentimente de speranță și oportunități, dar și o fascinație și mirare în fața vieții în sine. Acestui efect i se datorează apelul național la mulțumiri pentru centenari lansat de către prezentatorul meteo Willard Scott la emisiunea *Today Show*[25]. Deși acum nu mai sunt menționate constant, aceste mulțumiri au creat un sentiment de celebrare a vârstei a treia în rândul a milioane de persoane.

Deseori am sentimente de deferență, respect și curiozitate față de cei mai în vârstă participanți la studiile mele. Îmi amintesc că, acum zece ani, la un moment dat mi s-a cerut să fac un interviu cu un centenar la Huffington Center on Aging[26] din Houston. Mildred Horton tocmai împlinise o sută de ani și avea reputația unei „tiribombe". În seara întâlnirii, Mildred a mers pe scenă în fața a câtorva sute de persoane. Era îmbrăcată cu o rochie elegantă cu curea albastru-gri, cu un sacou fără nasturi alb elegant, într-un mergător care semăna cu un car elegant și distins. S-a așezat pe scaunul din fața mea și am început interviul prin a-i mulțumi pentru timpul acordat discuției cu mine și cu publicul. Bine, a replicat ea, de obicei în această seară juca cărți, și nu îi era prea ușor să își găsească timp în agenda ei încărcată, dar a simțit că era important să facă acest lucru. Această șarjă a menținut tonul glumeț al serii.

„Trebuie să vă pun o întrebare care am bănuiala că v-a fost pusă de multe ori, dar multe persoane încă și-ar dori să

vă asculte răspunsul – cum este să ai 100 de ani ?", am întrebat. Fără a sta pe gânduri, mi-a răspus că „Nu văd nici o schimbare față de momentul când am împlinit 99 de ani".

În cursul interviului, a discutat despre pasiunea sa de a-i ajuta pe alții, care în acest moment se concentrau asupra familiilor și copiilor din Bosnia care sufereau din cauza războiului civil devastator. De-a lungul serii, Mildred și-a fermecat audiența cu un simț al umorului inteligent, pe care l-am descoperit frecvent la cei aflați în ultima perioadă a vieții.

Povestiri din Etapa bis

În urmă cu câțiva ani, la o conferință despre creativitate și îmbătrânire desfășurată la Santa Fe, am făcut parte dintr-un juriu care evalua lucrările unor artiști de vârsta a treia. Un coleg mi-a spus să nu ratez sculptura Beatricei Pearse, așa că m-am dus să o caut. Beatrice stătea lângă sculpturile sale cu bufnițe, arătând ea însăși ca o operă de artă, îmbrăcată cu un halat de lucru peste o rochie neagră. M-a întâmpinat cu un surâs de bun venit și niște ochi strălucitori.

„În discursul tău ai spus lucruri mari", mi-a spus ea.

„Este clar pentru mine că tu și lucrările tale sunt dovezi în sprijinul prevalenței și potențialului pentru exprimare creativă ce marchează procesul de îmbătrânire", am replicat eu.

„Ei bine, nu am fost artist dintotdeauna", mi-a spus ea doct. „Am fost asistent juridic toată viața, și nu am început să sculptez decât la vârsta de 94 de ani. Nu știu ce am făcut în acești 94 de ani !"

În mod extraordinar, Beatrice a realizat aceste lucruri deși ea era, de fapt, oarbă. Mi-a spus că a crescut la o fermă și era fascinată de apariția bufnițelor în hambare. Aceste imagini au rămas imprimate în mintea ei. Când a decis, dintr-un

capriciu, că vrea să își încerce mâna pe sculptură la vârsta de 94 de ani, și-a descoperit dragostea pentru textura și senzația produsă de lut. Și-a amintit de bufnițe și a descoperit că le poate vedea clar cu ochii minții, iar această vedere clară a putut fi transferată sculpturilor sale. Curând, a început să expună și a primit recunoaștere și un răspuns pozitiv.

La patru ani de la întâlnirea noastră, am primit o scrisoare din partea familiei Beatricei. Mi-a spus că a murit, dar că a continuat să sculpteze și cu o săptămână înainte de moarte. Povestea Beatricei îmi amintește de cea a lui Beethoven, care a compus unele din cele mai monumentale opere după ce a surzit. Beatrice și-a pierdut vederea, dar a continuat să aibă o viziune interioară a bufnițelor din hambar și a altor animale de fermă. Povestea sa demonstrează că pierderile inevitabile care însoțesc procesul de îmbătrânire nu trebuie să provoace crize sau retragerea din viață.

Caracteristicile de continuare și celebrare a vieții, în ciuda pierderilor, din etapa bis, este ilustrată și de către o povestire din propria mea viață. Mama mea, Lilian Cohen, avea 84 de ani la moartea tatălui meu, de maladia Alzheimer, după aproape 60 de ani de căsătorie. Trei ani mai târziu, a decis să se mute într-un apartament privat dintr-o comunitate asistată din orașul unde trăia fratele meu. A dorit să ia cu ea pianul cu care a crescut, deși nu mai cântase la el în timpul sau din momentul în care tatăl meu s-a îmbolnăvit foarte grav. Pianul cântărea aproximativ 550 de kilograme, dar a fost mutat cu succes în apartament.

„Bis"-ul său a fost de a mai cânta la pian încă peste cinci ani. Vecinilor săi le plăcea sunetul muzicii răzbătând din pereții apartamentului său, iar una din asistentele din clădire a întrebat-o dacă nu ar dori să cânte la nunta ei. Mama, bucuroasă de invitație, a acceptat cu plăcere.

Ulterior, mama a avut un atac cerebral care nu i-a mai permis să mai desfășoare multe dintre activitățile anterioare

și i-a răpit multe – dar nu toate – din amintirile sale dragi. Cu toate acestea, a rămas cât de activă cu putință. Era în continuare pe deplin capabilă să se bucure de plăcerile vieții. În aceeași lună în care a avut atacul, s-a născut primul său nepot, o fetiță numită Ruby, care a umplut-o de plăcere pe mama. La scurt după aceasta, întreaga noastră familie s-a reunit pentru aniversarea a 90 de ani. Era exact acel tip de reuniune de familie tipic acestei etape, o perioadă de uniune, de rememorare a amintirilor comune, pentru a ne bucura de plăcerile companiei celorlalți și de a arăta respectul față de decana de vârstă a familiei. În timpul petrecerii, mama mea a ținut-o pe Ruby în brațe timp de o oră, iar Ruby se simțea perfect acolo.

Povestea Annei

Anna Franklin tocmai împlinise 100 de ani. Trăia într-un complex de locuințe publice, unul dintre numeroasele locuri pe care le-am vizitat în cursul studiilor despre îmbătrânire. Aflase că sunt psihiatru și m-a întrebat dacă aș putea să o vizitez. Curios de această cerere, am mers într-o zi la apartamentul său și am bătut la ușă.

A venit la ușă fără un aparat ajutător de mers sau un baston și m-a întâmpinat zâmbind. După o scurtă discuție la un ceai și niște prăjituri pe care tocmai le pregătise, am întrebat-o de ce dorea să mă vadă. Un zâmbet dulce, poznaș, i-a apărut în colțul gurii.

„Ei bine, am 100 de ani și nu am văzut niciodată un psihiatru", mi-a spus. „Sincer, mă întreb cum erai. Spune-mi ce fac psihiatrii".

„În primul rând, te întreabă dacă te deranjează ceva, și apoi îți cer să le povestești viața pentru a te cunoaște mai bine

și a te ajuta", am replicat eu. „Te deranjează ceva ?"

Anna a râs din nou și mi-a spus „Nu neapărat". „La 100 de ani ai numeroase dureri și junghiuri și iei medicamente, dar trăiesc singură și destul de bine. Dacă merg afară, strănepoata mea sau un prieten trebuie să mă însoțească. Sunt binecuvântată și am o familie care mă iubește".

Am vorbit peste o oră despre viața sa, cum e să crești în Sudul segregaționist, cum și-a ajutat soțul să conducă un mic restaurant, crescându-i pe cei patru copii și apoi, cum și-a văzut nepoții crescând, mergând la colegiu și apoi construindu-și propriul drum în viață. Îi plăcea în continuare să gătească și încerca rețete noi, și îi plăcea să coasă și să tricoteze. La un moment dat, a luat un album mare de fotografii de pe unul din rafturi și mi l-a dat. Avea 11 nepoți, 26 de strănepoți și trei stră-strănepoți.

Am întrebat-o dacă ea sau cineva din familie a ajutat-o să scrie sau să înregistreze perioada extraordinară a vieții sale. Mi-a dat o altă carte de pe același raft. Impulsionată și ajutată de una dintre nepoatele sale, își scrisese memoriile cu zece ani în urmă. A fost și intervievată de unul dintre stră-strănepoții săi pentru un proiect de istorie orală.

„Ce urmează ?", am întrebat-o.

S-a întors la același raft și a scos o altă carte. Aduna laolaltă mai multe foi cu o copertă pe care scria: „Marea carte de rețete a Annei Franklin: Primii o sută de ani".

„Am multe de făcut", spune ea, „adaug mereu câte o nouă rețetă".

Înainte de a pleca, am întrebat-o cum i s-a părut prima întâlnire cu un psihiatru. A râs și a spus „Nu ești deloc nebun". Și m-a strâns la piept cu putere.

Am părăsit apartamentul Annei Franklin bine dispus de vitalitatea și căldura ei. Personifica etapa de „bis" a vieții.

Cele patru etape: Rezumat

Am analizat până acum cele patru etape ale vârstei a treia: reevaluarea de la jumătatea vieții, eliberarea, rezumarea și bisul. Aceste etape reprezintă o combinație de evoluții neurologice, cognitive și emoționale care au loc în timp, o manifestare a Imboldului Interior constant. Ca și în etapele anterioare ale vieții, anii noștri din urmă sunt marcați de dorința de noi perspective, de schimbări și de noi forme de exprimare creativă. Aceste etape se conturează în progresie liberă, în general, dar nu sunt întotdeauna definite de un interval anume de timp; uneori se suprapun, se intersectează sau sunt în sinergie. Fiecare persoană experimentează propria sa secvență temporală, sau model, sau rezultat al celor patru etape. Și influența pozitivă a fiecărei etape reflectă dinamismul constant și rezistența creierului uman.

Vedem traiectoria și forța dezvoltării umane la un bebeluș care încearcă să apuce, să se târască și să comunice; un sugar ce vrea să ajungă pe treapta cea mai de sus; și un puști care își transformă în mod creativ patul într-o navă și pernele în fortărețe. O vedem în experimentele constante ale adolescenței și în dorința de autonomie, precum și în căutările creative ale adulților de toate vârstele care, la modul figurat, vor efectiv să cucerească munții și să atingă stelele. O vedem la centenarii care se confruntă cu limitele vieții, cu propria lor creativitate și propriul curaj. În toate aceste etape întâlnim Imboldul Interior din fiecare – el ne împinge spre noi drumuri,

provocări, schimbări și creații. În cele din urmă, aceste aspecte dezvoltaționale ale îmbătrânirii contribuie nu doar la creșterea noastră individuală și la bunăstarea noastră, ci și la sănătatea și la supraviețuirea speciei noastre.

5

Cogniție, memorie și înțelepciune

„Ușile înțelepciunii nu sunt niciodată închise".
– Benjamin Franklin

Pe o masă dintr-o cameră cu plafonul înalt din Muzeul de Stat din fosta republică sovietică Georgia se află un craniu cu ochii scobiți. Acest craniu nu este atât de tăcut pe cât s-ar părea. Pentru antropologii care l-au scos la lumină din pământ, acest craniu șoptește mesage despre importanța vârstei a treia în vechile societăți proto-umane. Acest craniu este cea mai timpurie dovadă, veche de aproximativ 1.8 milioane de ani, a emergenței unei noi forțe în evoluția umanității: înțelepciunea.

Antropologii de la muzeu numesc acest craniu „bătrânul", deși estimează că ominidul – din specia „Homo erectus" – a avut la moartea sa aproximativ 40 de ani. Într-adevăr, toate celelalte cranii găsite la același nivel arată mult mai netede, cu trăsături fine, delicate și cu dentiția intactă, care indică o vârstă mai mică la moarte. Probabil că în acea vreme, atingerea vârstei de 40 de ani era echivalent cu ceea ce înseamnă astăzi a împlini 100 de ani. Dar ceea ce este

splendid la „bătrân" este nu numai că nu mai are dinți, dar cavitățile sunt fine și umplute cu oase care au crescut în acele spații. Această nouă creștere a oaselor demonstrează că „bătrânul" a mai trăit câțiva ani după ce și-a pierdut dinții. Într-o perioadă când ominizii erau deseori atât pradă, cât și vânători, cea mai plauzibilă explicație a acestei trăsături curioase este că el a fost ajutat de tovarășii săi, care l-au hrănit și au avut grijă de el. Și, în schimb, acest lucru arată că ocupa un loc important în comunitate.

Nu putem ști care a fost contribuția acestui bătrân la comunitatea sa, dar cea mai plauzibilă explicație este că acesta era important pentru ceea ce *știa*. Deși localizarea cu precizie a originilor limbii nu va reprezenta niciodată o știință exactă (sunetele nu se fosilizează), dovezi certe privind mărimea creierului și structura circumferinței craniene i-a determinat pe unii antropologi să sugereze că *Homo erectus*, și poate și mai timpuriul *Homo habilis*, au fost capabili să producă o anumită formă de limbaj articulat. Poate chiar invenția și folosirea limbajului de fapt au reprezentat factorul decisiv al succesului lui *Homo erectus* asupra celorlalte specii de hominide care trăiau în aceeași perioadă, cum ar fi oamenii de Neanderthal. În orice caz, abilitatea de a transmite cunoașterea de la o generație la alta trebuie să fi fost un element important și, în consecință, trebuie să fi crescut valoarea acelor membri ai comunității care au acumulat cea mai multă cunoaștere – bătrânii – și care au fost în măsură să o transmită celorlalți.

După cum corpul uman crește cu timpul, și așa cum viața culturală și socială a speciei noastre a devenit din ce în ce mai complexă, și valoarea atribuită adulților a crescut. De aceea, selecția naturală a favorizat o creștere a duratei vieții, deși potențialul de reproducere al femeii se oprește în mod normal la sfârșitul vârstei de 40 de ani. În mod clar, atunci

când vine vorba de ființe umane, capacitățile de a preda, de a transmite înțelepciune și îndemânări, și rolul de a servi drept depozitar al culturii sunt la fel de importante ca și capacitatea de reproducere. Complexitatea societății globale actuale și varietatea de îndemânări necesare administrării acestor situații complexe nu fac decât să amplifice importanța bătrânilor în mijlocul nostru.

Înțelepciunea și gândirea post-formală

Ce înseamnă, însă, cu precizie înțelepciunea și cum se dezvoltă aceasta ? Una dintre definițiile standard spune că înțelepciunea constă în „a folosi în cel mai bun mod cunoștințele existente". Această abordare mai degrabă utilitaristă impune o cunoaștere specifică, precum și o înțelegere mai largă a contextului în care această cunoaștere este folosită. Dar această definiție nu ne mulțumește pe deplin. Pentru majoritatea oamenilor, înțelepciunea implică și o perspectivă ce are în vedere un bun comun de lungă durată care depășește nivelul individual, de scurtă durată. Intuițiile și actele asupra cărora cad de acord mai mulți oameni tind să se bazeze pe experiențe trecute sau pe o istorie comună și pot anticipa posibile consecințe viitoare. Cu alte cuvinte, acțiunile înțelepte au în vedere în egală măsură trecutul și viitorul. De asemenea, înțelepciunea este înțeleasă la modul general ca rezultatul concertat al multiplelor forme de inteligență – rațiune, intuiție, inimă și spirit. În mod fundamental, reprezintă manifestarea inteligenței care se dezvoltă – o integrare matură a capacităților de gândire, inteligenței emoționale, capacităților de judecată, inteligenței sociale și experienței de viață.

Psihologia contemporană a elucidat un element-cheie al unui stil mai avansat de gândire (cognitivă) care reprezintă

un element important al înțelepciunii: gândirea post-formală. Am menționat acest concept în Capitolul II deoarece gândirea post-formală contribuie în mod semnificativ la procesul de dezvoltare a inteligenței. Gândirea formală pune accentul pe rezolvarea problemelor prin intermediul logicii pure și este de dorit să se recurgă la ea în cazul problemelor bine definite, cu reguli clare de operare, cum ar fi matematica și științele „grele". Jean Piaget, unul din fondatorii domeniului dezvoltării cognitive, considera că această calitate a „gândirii pure" își are maxima dezvoltare în adolescență și în prima fază a vârstei adulte. El considera că a fi „matur" înseamnă a gândi ca un om de știință.

Dar multă lume consideră că această perspectivă este prea limitată. Lumea reală nu este atât de clar definită ca lumea formulelor matematice. Regulile nu sunt întotdeauna clare, iar cunoașterea nu este întotdeauna absolută. Conceptul de gândire formală a fost creat pentru a descrie stiluri de gândire mai subtile, mai flexibile și mai intuitive care nu se pot dezvolta decât în timp. Gândirea *post-formală* este valoroasă în cazul problemelor greșit definite, ambigue și în cazul cărora există mai mult de o soluție. Se concentrează mai mult asupra a ceea ce este relativ decât absolut și în egală măsură pe identificarea și rezolvarea problemelor. Multe dintre dilemele etice dificile cu care ne confruntăm noi astăzi se încadrează în această categorie. Folosirea clonării pentru vindecarea unor maladii, de exemplu, implică sisteme contradictorii de valori, clarificarea problemelor aflate în discuție și luarea în considerare a unui număr nedefinit de soluții în căutarea uneia singure.

Recursul la gândirea post-formală implică trei tipuri de raționamente – gândirea relativistă, cea dialectică și cea sistematică, după cum am arătat în Capitolul II. Fiecare dintre aceste trei tipuri de gândire decurge din modul de dezvoltare

cognitivă dat de modul în care ne formăm, învățăm și de experiența pe care o câștigăm. Gândirea post-formală se încadrează în conceptul mai vast de proces de dezvoltare al inteligenței deoarece ne permite să integrăm mai bine emoțiile și rațiunea în modul de rezolvare a unei probleme. Creșterea în timp a priceperii noastre de a recurge la o serie de capacități mentale are legătură, probabil, cu dezvoltarea simultană a părților dreaptă și stângă a emisferelor creierului, asociată cu maturizarea creierului.

Mulți dintre cei aflați în cea de-a doua etapă a vieții își amintesc episoade din tinerețe când ne-am confruntat cu o problemă importantă, dar nu ne-am putut concentra pentru a o rezolva. Cu toate acestea, la mijlocul vieții, am dobândit suficientă intuiție pentru a aborda efectiv problemele care, altădată, ne-au tulburat. De exemplu, mulți liceeni dețin informații de bază despre alcool: că acționează ca un sedativ pentru sistemul nervos central, că poate diminua inhibițiile, și că îți poate face rău dacă bei prea mult. Doar această informație poate fi suficientă pentru a-l determina pe un individ să consume alcool în mod înțelept (sau să nu consume deloc). Consumul de alcool este complicat de o serie de variabile, cum ar fi predispoziția genetică pentru dependență, metabolismul specific al unei persoane, faptul că efectele alcoolului sunt determinate în mod hotărâtor de mediul în care este consumat, și că în cursul beției pot apărea consecințe calitativ diferite. Experiența poate învăța o persoană despre aceste subtilități și despre caracteristicile specifice ale corpului și vieții care (în lipsa unei dependențe clare) poate duce la luarea unei decizii înțelepte în legătură cu consumul de alcool. Doar logica nu reprezintă un îndrumător suficient; trebuie să tragi concluzii folosindu-te de gândirea post-formală.

Un exemplu istoric de gândire post-formală în practică reiese din experiența unui tânăr naturalist din secolul 19. Între

22 și 27 de ani, acest om a călătorit în toată lumea pentru a colecționa mii de specii de plante și animale, iar observațiile despre acestea le-a notat în zeci de carnețele. Deși a făcut observații interesante despre noi specii, făcea eforturi pentru a avea un tablou complet. A avut nevoie de 23 de ani de gândire profundă, cercetare și corespondență cu alții înainte de a pune cap la cap piese disparate într-un mod pe care l-a considerat acceptabil pentru a fi publicat. La vârsta de 50 de ani, cartea sa a fost publicată provocând în egală măsură laude și condamnări. Omul se numea Charles Darwin, iar cartea a cărei scriere a durat atât de mult s-a numit „Originea speciilor".

Gândirea post-formală și etapele vârstei a treia

În prima fază, a evaluării de la jumătatea vârstei, capacitățile noastre potențiale pentru gândire post-formală se dezvoltă, ajutând la rezolvarea ambiguității caracteristice acestei etape a vieții. Capacitățile post-formale de a avea în vedere mai mult de o soluție la o problemă, de a ține cont de soluții contradictorii pentru provocările cu care ne confruntă viața, și de a recunoaște procentul de relativitate care domină viața sunt instrumentele de care avem nevoie în această etapă. Putem începe să punem noi întrebări, să analizăm alternative, înainte de a ne arunca în vâltoarea găsirii de soluții noi, și să luăm decizii bazate pe integrarea perfectă a gândurilor și sentimentelor noastre. Acesta este motorul psihologic fundamental (cu toate că provocator din punct de vedere emoțional) din spatele construcției specifice etapei de reevaluare de la jumătatea vârstei. În același timp, schimbarea contextului nostru psihologic, sub influența gândirii post-formale, ne determină să acordăm mai mult respect sentimentelor intuitive.

Contopirea specifică gândirii post-formale dintre „rațiune" și „simțire" ne este de ajutor în etapa de eliberare, după cum o arată exemplul de mai jos.

Marilyn Andrews și-a propus dintotdeauna să se pensioneze odată cu soțul său, la vârsta de 65 de ani. Dar atunci când avea 62 de ani, soțul său a murit brusc. Marylin lucrase peste 20 de ani ca asistent administrativ al unui avocat. Când avea 64 de ani, avocatul s-a pensionat și și-a închis biroul. Văduvă, acum, fără copii, Marylin avea nevoie de o slujbă nouă. În ciuda unei scrisori de recomandare nemaipomenite și a unei experiențe certe, a fost refuzată de mai mulți potențiali angajatori când le-a spus că are 64 de ani. Ei i-au spus că aveau nevoie de cineva care să ocupe acel post pentru o perioadă cuprinsă între zece și 15 ani.

Toată viața ei, Marylin a fost un om corect, care a respectat întotdeauna regulile. Acum, și-a dat seama că vârsta lucra împotriva ei, deși arăta mai tânără. „Și dacă mi-aș ascunde vârsta ?", s-a întrebat. „De ce nu ?" și-a spus. „Care ar fi cel mai mare rău care mi s-ar putea întâmpla ? M-ar concedia."

Planul său a făcut-o pe Marilyn să se simtă plină de energie. Și-a cumpărat o garderobă nouă, care a făcut-o să arate și mai tânără, și s-a dus la interviul pentru o nouă slujbă. Ca și ceilalți de dinainte, angajatorii s-au arătat impresionați de CV-ul ei (în care a omis să menționeze vârsta) și de experiența sa. Atunci când au întrebat-o pentru câți ani ar dori să lucreze pentru ei, ea a spus că 15 ani, deoarece dorea să se pensioneze la 65 de ani. „Mi-am ascultat rațiunea, dar am bănuiala că am mers pe calea deschisă de inimă", a spus ea. A obținut slujba și s-a ținut de cuvânt, pensionându-se 15 ani mai târziu, la 80 de ani. „Și ce aventură a fost !", a spus ea.

În această fază, Imboldul Interior este în acțiune, combinat cu o abilitate de gândire post-formală în acțiune,

încurajând-o să își asume un risc și să acționeze pe un drum care altădată îi fusese străin.

Povestea lui Sam Sheldon, 78 de ani, ilustrează creșterea cognitivă care are loc în perioada de evaluare. Sam, care a participat la unul dintre studiile mele, mi-a spus că își dorea să încerce să scrie literatură. El a decis să-și exerseze abilitățile scriitoricești prin scrierea unor memorii, ceea ce este un indicator clasic al perioadei de evaluare. „Știu că nu este ficțiune", a spus el chicotind, „dar unele dintre experiențele mele au fost mai stranii decât ceea ce întâlnești în literatură".

La jumătatea proiectului său de memorii, a avut un atac de cord. Și-a revenit relativ repede, dar experiența l-a mobilizat să ia decizia de a se muta din casa în care a trăit timp de 45 de ani. Avea trei alegeri: o casă mai mică; o garsonieră într-o clădire cu persoane de vârste diferite; sau o comunitate de persoane la pensie cu diferite opțiuni de îngrijire a sănătății, în caz de nevoie. În loc să cugete la aceste opțiuni posibile, a avut o idee măreață: va scrie trei scenarii diferite prin care să descrie ce viață ar fi mai bună pentru el în fiecare din cele trei cazuri. A fost un exemplu excelent de înțelepciune – un amestec de abilități subiective și obiective de rezolvare a problemelor. În cele din urmă, a decis să se mute în garsonieră, deși și-a dat seama că opțiunea unei vieți asistate ar fi avut sens dacă sănătatea i s-ar fi deteriorat. „Când am început să vizualizez zilele mele în fiecare scenariu", a spus el, „mi-am dat seama că era mai mult de scris despre mine, locuind într-o garsonieră cu persoane diferite, decât în cazul uneia dintre celelalte două opțiuni".

Gândirea post-formală și înțelepciunea sunt deseori evidente în fiecare etapă. Am întâlnit-o pe Elinor Frank, de 96 de ani, în timpul unei vizite la domiciliul său asistat. Mi-a spus că săptămâna trecută a fost deranjată de un alt rezident. „De ce nu te comporți potrivit vârstei ?". În loc să se înfurie,

Elinor a recurs la o strategie tipică gândirii post-formale: răspunzând unei întrebări printr-o altă întrebare care reformulează problema la modul mai general.

„Cum ar trebui să mă comport la vârsta mea ?" a întrebat ea, cu și mai multă prezență de spirit. „Spune-mi cum să mă comport atunci când am 80 sau 90 sau 100. Nu e bine să fii puțin imprevizibil, însă puțin, atunci când oamenii nu te pot lua așa cum ești ?".

Înțelepciunea sistematică

Maturizarea capacităților noastre de gândire ca și creșterea generală a inteligenței noastre dezvoltaționale depinde în mod fundamental de schimbările care au loc la nivelul creierului. Creierele noastre nu își pierd niciodată abilitatea de a învăța prin formarea de noi sinapse, dendrite și chiar celule nervoase complet noi. Aceste capacități fundamentale, ca și aparenta abilitate a creierului în proces de îmbătrânire de a recuceri noi zone din alte emisfere cerebrale pentru noi sarcini, sunt mult mai importante decât pierderile reale – dar graduale – ale vitezei de transmitere a semnalului sau ale celulelor nervoase. Dar un alt aspect al dezvoltării creierului ne dă motive de optimism.

Dacă se face o secțiune transversală a creierului, se observă o porțiune relativ subțire de țesut de culoare gri care acoperă masa țesutului cerebral, care este de culoare albă. Materia cenușie este compusă în principal din celulele nervoase ca atare sau dendrite. Miliarde de asemenea celule ne permit să realizăm multe funcții mentale, cum ar fi percepția, limbajul sau conștiința de sine, ca și controlul corpului. Materia albă este compusă mai mult din extensii în formă de coadă ale celulelor nervoase – axioni – care poartă mesaje de la o celulă la alta a creierului sau corpului. Axonii

sunt ca niște cabluri de înaltă tensiune care pot purta un semnal pe distanțe lungi. Cu alte cuvinte, materia albă, este ca o conexiune la Internet care leagă toți „userii", care sunt celulele și rețelele de celule ale materiei cenușii.

Fiecare axon este înconjurat de o substanță grasă numită mielină, care acționează ca un izolator electric, care grăbește foarte mult semnalul de transmisie. Mielina este cea care dă culoarea albă materiei albe. Mielina se adaugă în continuu axonilor în primii 40 de ani de viață, atingându-și volumul maxim în jurul vârstei de 50 de ani, dar continuând să se formeze într-un ritm mai lent până la sfârșitul vieții. Importanța practică a acestei construcții în formare este o mai bună coordonare între numeroasele module ale creierului, o integrare mai eficientă a emisferelor cerebrale și o transmitere mai eficientă a semnalului prin creier, toate acestea determinând în cea de-a doua jumătate a vieții, o gândire mai flexibilă și mai nuanțată, caracterizată prin gândire post-formală și înțelepciune.

Unele studii susțin acest punct de vedere, arătând că multe din abilitățile noastre cognitive și intelectuale își ating apogeul nu la prima tinerețe, ci la vârsta de mijloc și mai încolo. Psihologii Sherry Willis și K. Warner Schaie de la Seattle Longitudinal Studies[27] au urmărit un grup de bărbați și femei începând din 1965. Ei au descoperit că acești subiecți au avut scoruri mai ridicate ale funcțiilor cognitive la jumătatea vieții decât la 25 de ani – abilitățile verbale, matematice și memoria verbală, toate s-au îmbunătățit.

Povestea lui Helen

În cartea mea despre creativitate la vârsta a treia „Vârsta creativă" („Creative Age"), am făcut o distincție între creativitate cu „literă mare" – cea care susține marile lucrări

de artă sau invenții – și creativitatea cu „literă mică", caracteristică micilor acte spontane de noutate în viața de zi cu zi – a comanda o pizza pentru a ajunge la timp la o întâlnire la cină, de exemplu, așa cum a făcut socrul meu în relatarea din Capitolul 1. Sunt genuri de înțelepciune cu „literă mare", cum ar fi ideile democratice și umaniste din Constituția americană și cu „literă mică" – soluția îndemântică de a pune capăt unei încăierări la locul de joacă sau un sfat înțelept despre relații, dat unei tinere triste. Povestea lui Helen Herndon, o participantă la unul din studiile mele, este o ilustrare a acestei înțelepciuni cu literă mică, care se dezvoltă odată cu maturizarea inteligenței dezvoltaționale.

La 67 de ani, Helen a descoperit că este singură într-o casă mare, cu cei doi copii căsătoriți și trăind la sute de kilometri depărtare, fără soțul său mort după o lungă luptă cu leucemia. O perioadă de peste un an, a trăit la limita doliului, lipsei de preocupare și letargiei. Responsabilitatea întreținerii casei fără ajutorul soțului său a copleșit-o, dar era prea lipsită de încrederea de sine pentru a găsi o soluție.

Cea mai mică dintr-o familie cu cinci copii, ea a crescut purtându-i-se de grijă. „Mi se părea că dacă era vorba de ceva important, nu puteam face singură", mi-a spus ea.

Dar odată cu trecerea lunilor, Helen – aproape supărată pe sine – a devenit din ce în ce mai nemulțumită de pasivitatea și de inerția sa. Atunci când unul dintre copiii săi i-a sugerat că ar putea să intre într-un grup al văduvelor, l-a ascultat. Decizia de a acționa a izvorât din dorințele sale interioare de a fi conectată, de a avea un sens și un scop și de a împărtăși comunitatea altora. Într-adevăr, s-a dovedit a fi o decizie înțeleaptă.

Înainte de a se căsători, Helen obținuse un master în educație specială. Dar nu a predat niciodată, deoarece după absolvire și-a întâlnit soțul: s-au căsătorit imediat și au avut

copii. Deși lipsa sa de încredere în sine a împiedicat-o să-și găsească o slujbă cu jumătate de normă în anii care au urmat, a rămas conectată la domeniu, citind literatură de specialitate și participând periodic la seminarii și conferințe despre afecțiunile de citire din copilărie.

Acum, alimentată de Imboldul Interior, Helen a găsit o modalitate de a-și folosi experiența. A făcut un pas decisiv pentru a-și simplifica viața: a vândut casa familiei și s-a mutat într-un complex de garsoniere împreună cu alți membri ai grupului de văduvi. A început serios să se gândească să fie supraveghetor de citire și vorbire și a împărtășit acest gând grupului său.

„Erau sentimente noi pentru mine", a spus ea.

Conștient de calitățile lui Helen, un membru al grupului a întrebat-o o dată dacă ar dori să-i evalueze problemele de citire ale unei nepoate. Helen s-a întâlnit cu fetița, care a plăcut-o imediat. Tutoriatul a mers bine și s-a dus vestea despre Helen care și-a găsit clienți noi.

Într-o zi, Helen a avut o idee creativă care se va dovedi a fi constructivă, de a ține unele sesiuni de tutoriat la biblioteca din localitate, unde copiii să fie înconjurați de cărți. În cursul uneia dintre sesiunile de după-amiază, un reporter de la un ziar local a văzut-o și a intervievat-o pentru un articol despre bibliotecă privită ca o resursă pentru comunitate. Articolul și fotografia care l-a însoțit i-au oferit lui Helen o importantă publicitate. Creșterea încrederii de sine i-a pus bazele unei noi autocunoașteri în raport cu societatea. A creat o broșură despre munca sa și a distribuit-o la școlile elementare din vecinătate. Din nou, a fost plăcut surprinsă de energia și de încrederea sa în sine. „Aproape nu mă mai recunoșteam", a spus ea, zâmbind.

Helen avea acum un program încărcat ca îndrumător, fiind implicată profund în viața și comunitatea sa, și reprezenta

o sursă importantă de cunoaștere și înțelepciune pentru copiii și adulții din jurul său. Este un exemplu extraordinar al unei persoane aflată în etapa de eliberare a celei de-a doua jumătăți a vieții, dar care a devenit și o persoană în măsură să își strunească înțelepciunea nou apărută pentru a crea oportunități pozitive în viața sa.

Memoria: Temeiul înțelepciunii

Am descris mai devreme înțelepciunea ca o cunoaștere profundă folosită în scopuri înalte. A face alegeri înțelepte implică logica și intuiția, emisferele dreaptă și stângă, rațiunea și inima. Cred că schimbarea și creșterea continuă a capacității creierului în cea de-a doua jumătate a vieții amplifică sprijinul dat capacității noastre de înțelepciune și că, pentru a parafraza citatul lui Ben Franklin de la începutul acestui capitol, această capacitate nu merge niciodată în gol.

Vreau să arunc o privire mai profundă asupra acestui fenomen. În special, aș dori să examinez procesul prin care trece creierul, care este fundamental pentru înțelepciune. Pentru a acționa în mod înțelept este necesar un acces extins la vasta bibliotecă a creierului nostru și la noi tipuri de memorie, verbală și nonverbală, intelectuală și emoțională. Așa cum a înțeles-o oricine a văzut pe cineva luptându-se cu maladia Alzheimer, fără memorie, identitatea noastră dispare. Am descoperit că multe persoane adulte de vârsta a treia se tem mai mult de pierderea memoriei decât de moarte. Majoritatea înțelegem că o viață fără memorie este, în cel mai bun caz, o viață de fantomă.

Din fericire, cercetarea neurologică oferă unele descoperiri liniștitoare. În timp ce procesul general de conexiune rapidă a celulelor nervoase și unele tipuri specifice de memorie se degradează odată cu înaintarea în vârstă, alte forme de

memorie rezistă cu succes procesului de degradare. Pierderea generală de memorie *nu* este o consecință a îmbătrânirii și pot fi făcuți mulți pași pentru a stabiliza sau îmbunătăți memoria pe măsură ce înaintăm în vârstă. Iar aici este vorba de un detaliu foarte puțin cunoscut: în mod asemănător hard-ului computerului, creierele noastre nu au limită cunoscută de înmagazinare a memoriei. Cu alte cuvinte, nu înseamnă că dacă ești bătrân ți-ai „uzat" capacitatea de memorizare.

Pentru a vedea mai clar situația, trebuie să înțelegem puțin modul în care sunt construite circuitele creierului. După cum am văzut în Capitolul 1, creierul nostru este alcătuit din miliarde de neuroni individuali, și fiecare din acești neuroni are mii de dendrite și prelungiri ale dendritelor care se conectează cu alți neuroni. Numărul modurilor potențiale prin care dendritele se pot conecta unele cu altele este atât de mare încât nu poate fi cuprins cu mintea. Și, din moment ce memoria rezidă în aceste sisteme de conectare, limitele memoriei sunt logistice, nu fundamentale. Suntem limitați doar de timpul din viața noastră alocat procesului de învățare – creierele noastre (cât timp sunt sănătoase) pot conține laolaltă mai multe serii de informații pe care le acumulezi într-o singură viață.

Pentru a înțelege mai bine acest lucru, imaginați-vă un stadion de fotbal plin de oameni. Într-o parte, 200 de persoane au plăcuțe vopsite cu roșu pe o parte și cu negru pe partea cealaltă. La comanda unui lider, fiecare își pune plăcuța deasupra capului, arătând fie roșu, fie negru. Prin exercițiu și coordonare, aceste 200 de persoane pot rosti un număr incredibil de mare de cuvinte sau prezenta forme de reprezentare vizuală – „Hai echipa !" este unul din aceste milioane. Este un exemplu mărunt al modului de funcționare al memoriei. Experiența rearanjează conexiunile între celulele nervoase, permițând o anumită rețea neurală să-și „amintească" un număr mare de modele. Aceste modele ar

putea oferi un cod pentru litera unui text, o figură, o bucată muzicală, sau mirosul unei lămâi proaspete. Ideea principală: creierul nostru nu conține 200 de neuroni, ci *miliarde* de neuroni, care explică de ce capacitatea memoriei este în mod fundamental nelimitată. Acest mesaj plin de speranță pentru procesul de îmbătrânire este doar începutul conștientizării publice.

Și alte aspecte legate de memorie impun în egală măsură atenție. Majoritatea oamenilor cunosc din experiență două tipuri de memorie – de lungă și de scurtă durată. Dar știm că memoria umană este mult mai complicată. Astăzi, oamenii de știință folosesc termenul de „memorie de lucru" pentru ceea ce majoritatea numește „memorie de scurtă durată". Memoria de lucru este ca un ecran mental de calculator pe care păstrezi temporar informația necesară unei sarcini îndeplinite frecvent. De aceea păstrezi un număr pe care îl suni sau indicațiile despre o stradă pe care ți le dă cineva. În acest fel poți pătrunde sensul unei propoziții – în mod automat, creierul tău reține prima parte a unei propoziții în memoria de lucru astfel încât să fie gata pentru procesare atunci când ajungi la sfârșitul propoziției. Memoria de lucru poate înmagazina imagini, cuvinte și numere. Artiștii folosesc în mod constant memoria vizuală pentru a reține imaginile suficient de mult pentru a le transfera în mediul în care lucrează.

Memoria de lucru nu este foarte puternică: nu poate înmagazina multe informații, iar informația rămâne pe „desktop" doar o perioadă limitată de timp. Pentru a forma o memorie care să fie păstrată mai mult timp trebuie să o transferi unei părți diferite a creierului și să o conectezi la rețeaua de asocieri ale memoriei realizate prin intermediul experiențelor anterioare și prin procesul de învățare. Aceasta este „memoria de lungă durată". Este alcătuită din milioane

de milioane de constelații de celule nervoase, ale căror conexiuni includ orice, de la urma de lipici pe care ai folosit-o la grădiniță, până la imaginea iubitului sau memoriile musculare ale mersului pe bicicletă. Memoria de lungă durată este o denumire oarecum improprie, deoarece implică o înmagazinare unică în creier. În realitate, memoriile de lungă durată sunt distribuite în tot creierul. Nu este doar un sistem foarte eficient al creierului (amintirile vizuale sunt înmagazinate în zonele de percepție vizuală, de exemplu), ci și unul care protejează creierul de pierderi catastrofale de memorie. Dacă toate ouăle memoriei noastre s-ar afla într-un singur coș, un atac cerebral, o hemoragie cerebrală sau o altă afecțiune ar putea fi devastatoare. Prin distribuirea amintirilor noastre, putem pierde anumite tipuri de memorie și reține altele.

Memoria de lungă durată este de două tipuri: declarativă și procedurală. După cum sugerează numele său, memoria procedurală este informația despre „cum să facem". Este în mare măsură un tip de informație non-verbală și este cunoscută drept „memoria trupului", despre cum să mergi pe bicicletă, cum să marchezi la basket sau cum să cânți la un instrument sau să conduci o mașină.

Amintirile declarative pot fi rememorate în mod conștient și se poate vorbi despre ele în cuvinte sau prin desene. Unele amintiri declarative, denumite amintiri semantice, sunt informații despre lume: numele lucrurilor, scoruri sportive, formule matematice, literele alfabetului... iar lista este practic infinită. Alte amintiri declarative se bazează mai mult pe imagine și reprezintă episoade din experiența noastră, în mod normal la un anumit loc și într-un anumit moment: când am auzit de atacurile teroriste din 11 Septembrie 2001, cum arăta școala în care am absolvit sau culoarea rochiei de la petrecerea de absolvire. Amintirea

declarativă „episodică" este impresionant de bogată. Deși amintirile nu pot fi niciodată la fel de detaliate ca realitatea, bagajul nostru de amintiri de viață este foarte mare. Într-adevăr, este mai mare decât ne-am imaginat, deoarece este construit din vaste rețele de asocieri interconectate. Majoritatea oamenilor au avut experiența amintirii bruște a unei scene considerate uitate din trecut, impresionați de un miros, de un sunet sau de vederea a ceva.

Este important să înțelegem că în creier nu se înmagazinează amintiri fotografice ale vieții noastre pe care le putem accesa atunci când dorim. Acest lucru ar putea afecta capacitățile fenomenale ale creierelor noastre și ar putea aglomera în mintea noastră o groază de informații inutile. Ne amintim doar ceea ce ne-a impresionat, ceea ce este neobișnuit, important pentru personalitatea noastră, imprevizibil sau pe care îl memorăm în mod intenționat. Mare parte a curentului nostru de conștiință – aspecte ale lumii interioare sau exterioare la care suntem atenți – trec prin creierul nostru fără a fi păstrate.

A înțelege mai mult despre memorie ne ajută să o folosim mai bine. De exemplu, deoarece memoria este un fenomen de *asociere*, suntem mult mai în măsură să selectăm elementele specifice conectate într-un fel la lucrurile mai bune pe care le-am învățat. Numele unei persoane, de exemplu, este în mod normal conectat la alte detalii despre persoană, cum ar fi figura, ocupația și locul unde îl vedem de obicei. Dacă ai uitat numele cuiva, poți să îți amintești „stimulând" rețelele neurale conectate la reprezentările asociate numelui, prin concentrarea asupra unor fragmente de informație care au legătură cu acesta. Să spunem, de exemplu, că încerci să îți amintești numele unui prieten; ți-l poți aminti copil, locul unde muncește, ultima dată când l-ai văzut, toate aceste lucruri activează rețelele neurale care îl reprezintă pe prietenul tău,

inclusiv numele, care, de cele mai multe ori, va apărea într-un moment sau altul. Amintirile care sunt bine integrate în contextul altor amintiri, sunt mai rezistente la degradare decât amintirea unor detalii specifice sau a unor fapte izolate care nu au legătură cu alte amintiri.

Memoria este un fenomen de o fascinație infinită și se află în centrul a numeroase cercetări curente. Unele studii recente, de exemplu, au descoperit că deși memoria de lucru și forma episodică a memoriei declarative se pot degrada în timp, amintirile semantice și procedurale sunt relativ stabile. Deseori, aceste tipuri de amintiri rezistă ravagiilor făcute de maladia Alzheimer. Mult mai semnificativ, capacitatea de a învăța nu moare niciodată, și multe studii arată faptul că abilitatea noastră de a folosi și manipula amintirile existente, ca și capacitatea noastră de a reține noi informații se pot îmbunătăți prin exerciții mentale. Poți enumera o serie întreagă de strategii simple de amplificare a mult mai vulnerabilei memorii de lucru, cum ar fi a scrie fiecare lucru, a avea tot timpul la îndemână un creion și un carnețel, folosirea unor artificii mnemotehnice.

Mulți adulți de vârsta a treia, mai ales cei aflați în etapa de evaluare, își susțin sistemele de memorie prin organizarea, articularea și adunarea de înregistrări scrise și vizuale ale vieților lor. Amintirile pot fi stocate în multe moduri – autobiografii, agende de familie, foi genealogice, albume de fotografie sau, ceea ce a devenit foarte comun, colecții digitale de fotografii, texte sau chiar înregistrări audio sau video. Tatăl meu, Ben Cohen, se folosea de o agendă specială de înregistrare a evenimentelor.

Am discutat îndelung cu tatăl meu în cursul unei vizite, când el avea 77 de ani. Citise despre unele din lucrările mele în acea dimineață, în *Boston Globe*. Cu o lacrimă în colțul ochilor, mi-a spus „Știai că și despre mine au scris în *The Globe* ?"

Am fost surprins și i-am spus că aș dori să văd articolul.

„Sigur, poți", mi-a replicat el, punându-mi în față o agendă pe care nu știam că o are. Am înțeles că tocmai reușise să pună laolaltă note, extrase și fotografii ale vieții sale. Pusese acolo și un anunț din *Globe* datat 31 decembrie 1931. Era un marinar arătos și în dreptul său scria „Forțele navale recrutează din nou tineri în căutarea unei cariere". Sub fotografie scria „Johnny Haultight", dar, de fapt, era tatăl meu, care era atunci în Marină și care servea pe post de „GI Joe"[28] în această campanie de recrutare.

Agenda tatălui meu a devenit și mai importantă. Când tatăl meu, mulți ani mai târziu, a început să aibă simptome ale maladiei Alzheimer, agenda a oferit o serie de informații care au contribuit la stoparea degradării amintirilor sale.

Inteligența fluidă versus inteligența cristalizată

Conceptele de inteligență fluidă și inteligență cristalizată sunt foarte importante în relație cu diferitele manifestări ale memoriei. Inteligența fluidă este o abilitate de a raționa la fața locului – un fel de agilitate mentală fundamentală care nu depinde complet de o învățare anterioară. Include viteza cu care informația poate fi analizată ca și capacitatea de atenție și memorie. Acesta este tipul de inteligență nativă pe care testul IQ încearcă (nu întotdeauna cu succes) să îl măsoare. Pe de altă parte, inteligența cristalizată reprezintă informația acumulată și vocabularul dobândit la școală și în viața de zi cu zi. Are în vedere și aplicarea calităților și cunoștințelor în rezolvarea problemelor.

Multe studii au arătat că inteligența fluidă se degradează încetul cu încetul, odată cu vârsta, în timp ce inteligența cristalizată deseori se îmbunătățește sau se extinde. Mulți

oameni continuă să câștige experiență și abilități în anumite domenii de-a lungul vieții. Marele istoric Arnold Toynbee se referea la inteligența cristalizată atunci când remarca, la vârsta de 77 de ani că „recompensa mea că am ajuns la această vârstă a fost aceea că am avut timp să-mi realizez mai mult decât agenda completă; iar viața unui istoric este astfel încât timpul este condiția principală pentru realizarea unor scopuri".

Lecţiile celei mai în vârstă persoane

Aș dori să închei acest capitol prin a reflecta la unul dintre cei mai remarcabili adulți de vârsta a treia ai secolului 20: Jeanne Louise Calment. Doamna Calment s-a născut în Franța în 1875 și a trăit până la 122 de ani, fiind considerată una dintre cele mai bătrâne persoane atestate documentar. Ea este o mărturie vie a faptului că declinul cognitiv nu este inevitabil și că înțelepciunea este deseori fructul de aur al vârstei. Mintea i-a rămas limpede până la sfârșit, deși, în apropierea vârstei de 115 ani, auzul, vederea și mobilitatea au suferit un declin rapid. Mass-media franceză a considerat-o „decana umanității", iar în anii '80 și '90 apărea frecvent în presă (a murit în data de 4 august 1997). Gândirea sa rapidă și simțul umorului au făcut-o să fie și mai populară. Odată, întrebată despre efectele îmbătrânirii, a replicat: „Am un singur rid și stau pe el".

A mâncat și a băut atunci când a vrut – continuându-și obiceiul de a bea până la fund un pahar de porto pe zi, deși și-a mai redus din porția de ciocolată pe săptămână cu – susținea ea – câteva grame. Șarmul ei reiese și din următoarele citate, toate luate din interviurile făcute cu ea la împlinirea vârstei de 110 ani.

„Sunt o femeie normală".

„Sunt curajoasă, nu mă tem de nimic".

„Dacă pot, nu îmi refuz plăcerile. Am acționat în mod ferm și moral, fără regrete. Sunt foarte norocoasă".

„Vinul, sunt îndrăgostită de el".

„Am un stomac de struț".

„Am visat, m-am gândit, am trecut peste piedici în viața mea... nu m-am plictisit niciodată".

La vârsta de 90 de ani, a semnat un contract – obișnuit în Franța – prin care își vindea apartamentul *en viager* („anuități pe viață") avocatului François Raffray, în vârstă de 47 de ani. În Statele Unite, acest sistem este numit „reverse mortgage"[29]. Raffray a acceptat să îi plătească o sumă lunară până la moartea sa. La vremea aceea, valoarea apartamentului era de 10 ani de plată. Din nefericire, Raffray nu numai că nu i-a supraviețuit lui Calment, dar a murit primul, la vârsta de 67 de ani. Soția sa a trebuit să continue plata. În ultimii săi ani, Calment a trăit preponderent din acest venit.

În plus, ea făcea scrimă la 85 de ani și încă mai mergea pe bicicletă la 100. La 115 ani, cineva i-a spus la petrecerea sa de aniversare: „Poate ne vedem anul viitor", iar ea a replicat „Nu văd de ce nu ! Nu arăți rău deloc".

La 120 de ani a renunțat la fumat, iar doctorul său a spus că abstinența sa a fost mai mult o decizie de mândrie decât de sănătate – vederea ei era prea slabă pentru a-și aprinde singură o țigară, și ea ura să le ceară altora să o facă. La 121, încă plină de viață, a înregistrat un CD, „Time Mistress", cu acompaniament muzical pentru a-și aminti viața.

Puțini dintre noi vom ajunge la 120 de ani, dar cred că putem aspira la acea *joie de vivre* sintetizată de doamna Calment. Atitudinea sa se află în contrast evident cu desenele animate, miturile și concepțiile greșite care umplu la saturație cultura noastră actuală.

6

Cultivarea inteligenței sociale

„O societate agreabilă este primul lucru esențial
în realizarea fericirii și, bineînțeles,
a valorii existenței noastre".
– Thomas Jefferson

John și Nina Henderson încercau încă să se obișnuiască cu cuibul lor gol. Fiul lor se căsătorise, avea trei copii și trăia pe Coasta de Vest. Fiica lor și cei doi copii trăiau în apropiere, dar nu o vedeau, pe ea și pe nepoți, atât de des pe cât și-ar fi dorit.

Când fiica lor a divorțat, familia Henderson a urmărit-o cum se lupta să-și păstreze cariera în timp ce încerca să își crească singură fiul de opt ani și fiica de șase ani. Într-o zi, după ce și-au auzit fiica plângându-se ce probleme avea fiul său cu matematica, ei au sugerat că sunt dispuși să se mute cu ea pentru a o ajuta. S-au gândit să plece din casa lor cu trei etaje, iar această opțiune era o soluție reciproc avantajoasă. Spre ușurarea lor, fiica lor a acceptat cu entuziasm.

Doamna Henderson, profesoară de matematică pensionată, a început să-l mediteze pe nepot, iar rezultatele

sale școlare s-au îmbunătățit. Domnul Henderson, un grădinar pasionat, a petrecut multe ore cu copiii plantând și cultivând legume. Cei doi Henderson se bucurau acum de viață cu a treia generație a familiei, iar fiica lor considera prezența lor neprețuită și un izvor de bogăție.

Asemenea cămine cu trei generații sub același acoperiș sunt neobișnuite în Statele Unite, reprezentând doar aproximativ 3% din căminele anului 2003. Nu sugerez că această formulă este bună pentru toată lumea; sunt, cu siguranță, nenumărate cămine goale care își umplu vacuumul socio-emoțional în moduri diferite și cărora chiar le *place* spațiul liber din căminul lor. Punctul meu de vedere este mai general: contactul social intergenerațional poate fi stimulativ și plin de recompense, fie cu membri ai familiei, fie cu străini. Iar asemenea interacțiuni ne stimulează „inteligența socială", capacitatea noastră de a menține actualele relații și de a construi unele noi. Inteligența socială, ca și inteligența dezvoltațională, din care face parte, se îmbunătățește de obicei odată cu înaintarea în vârstă.

Am auzit multe povestiri ca cea a Hendersonilor de-a lungul anilor. Deseori, adulții nu se mută neapărat cu copiii lor și familiile acestora, dar se mută mai aproape de aceștia pentru a putea participa pe deplin la viața de familie. În situații de criză, este foarte frecventă situația în care bunicii ajută la creșterea nepoților. Acest curent susține ideea că adulții de vârsta a treia pot oferi avantaje de supraviețuire vitale ale speciei, ceea ce reprezintă una dintre rațiunile cu care natura a înzestrat ființele umane de-a lungul perioadelor de viață, care depășesc perioada de maximă fertilitate. (Se pare că acest model se aplică și mamiferelor, nu doar ființelor umane. Cercetările făcute până acum pe unele specii de delfini și balene arată că unii membri nefertili ai grupului au grijă de pui, și chiar îi alăptează pe nepoți.)

O teorie timpurie greșită

La începutul cercetărilor gerontologice, perspectivele asupra importanței relațiilor sociale în cea de-a doua jumătate a vieții au bătut pasul pe loc. În 1961, însă, doi cercetători proeminenți de la Universitatea din Chicago, Elaine Cumming și William Henry, au prezentat „teoria dezangajării". În „Growing Old: The Process of Disengagement", ei au criticat ideea potrivit căreia oamenii pot fi mulțumiți și fericiți la vârsta a treia dacă rămân activi și implicați. Cumming și Henry au argumentat că procesul normal de îmbătrânire implică o naturală și inevitabilă retragere sau dezangajare, „care duce la o scădere a interacțiunii între persoanele în vârstă și alte persoane din sistemul social căruia îi aparțin".

În sprijinul lor, Cumming și Henry nu numai că au expus această teorie – erau cercetători reputabili care își bazau ideile pe ceea ce au observat pe teren. Problema era că ei nu au analizat neapărat adulți *sănătoși* de vârsta a treia, ci că s-au concentrat exclusiv pe un singur aspect de comportament – retragerea socială – fără a analiza alte tipuri de comportamente, cum ar fi nevoia clară a fiecăruia de interacțiuni sociale. Parte a acestei probleme a fost popularizarea ulterioară și interpretările greșite ale teoriei care au conturat ideea că era normal pentru cei în vârstă să stea singuri în camerele lor, izolați de lume. Nimic mai departe de adevăr !

Alți cercetători, intuind inadecvările teoriei dezangajării, au realizat propriile studii și au tras concluzii opuse. Robert Havighurst, unul dintre colaboratorii la *Studiul Vieții Adulte* realizat în Kansas City, a formalizat ceea ce el a numit „teoria activității". El a argumentat că nevoile sociale și psihologice ale persoanelor mai în vârstă erau diferite de cele ale persoanelor de vârstă adultă și că nu era nici normal, nici natural ca persoanele în vârstă să devină izolate și retrase.

Acest tip de reacție se datorează, deseori, unor evenimente aflate în afara controlului lor, cum ar fi sănătatea precară sau pierderea rudelor apropiate. Cercetările făcute în deceniile care au urmat lucrărilor de pionierat ale lui Havighurst, susțin aceste idei și ridică semne de întrebare asupra teoriei dezangajării. Cercetarea activității persoanelor în vârstă include și studii psihologice asupra creierului care demonstrează beneficiile neurologice ale stimulării sociale. Dar a trecut mult timp pentru a se reveni de pe calea greșită pe care știința și societatea au urmat-o, pentru a se înțelege adevăratele nevoi și potențialul persoanelor de vârsta a treia.

O poveste a implicării sociale

Donal McLaughlin avea 70 de ani când a citit un articol în *Washington Post* care l-a amuzat și inspirat. O girafă bătrână numită Victor, de la Marwell Park Zoo din sudul Londrei, a murit *in flagrante delicto*. În amintirea lui Victor, McLaughlin a decis să creeze o societate care să-i încurajeze pe adulții de vârsta a treia să rămână activi. El a numit grupul *Victor Invictus Society*, în spiritul poemului „Invictus" al autorului din secolul al 19-lea William Ernest Henley, care include versurile „Sunt stăpânul propriului destin" și „Nu mă las învins". Sloganul societății era „Nu renunța niciodată", iar membrii săi au depășit o mie de persoane în întreaga lume. Taxele de membru erau donate către Marwell Park Zoo.

Acestea se întâmplau în 1977. De atunci, McLaughlin a trăit în spiritul motto-ului societății. La începutul vârstei de 90 de ani, el a organizat Societatea Ariciului în orașul său natal Garrett Park, Maryland. Arhitect și proiectant de formație (a condus echipa care a proiectat sigla ONU), a creat carnete de membru pe care a trecut mesajele: „Nu călca peste mine" și „Pana este mai puternică decât spada". El a creat societatea pentru a apăra „spiritul micilor orașe americane".

Profund afectat de atacurile din 11 Septembrie, McLaughlin, la 96 de ani, a intrat în competiția de proiectare a unui monument de comemorare a Turnurilor Gemene ale World Trade Center, cu un design de peisaj. El a imaginat o suprafață acoperită cu iarbă, din care răsăreau doi stejari acolo unde erau, altădată, Turnurile Gemene și alte plante în jur. Proiectul este descris astfel:

„Căile pietonale traversează în întregime suprafața cu flori și duc spre aproximativ 30 de fundături. Fiecare loc oferă spațiu pentru meditație și reflecție sau pentru a citi în liniște citate gravate aparținând unor mari personalități istorice și marilor religii ale lumii".

În plus, el a propus ca în amintirea fiecărei victime să fie fixate plăci memoriale de-a lungul labirinturilor. Supraviețuitorilor și membrilor familiilor ar fi urmat să le fie date în grijă soiuri de stejar asemănătoare celor plantați în locul memorial, și aceștia vor fi încurajați să le planteze ei înșiși, ca o amintire vie a zilei de 11 Septembrie.

Proiectul lui McLaughlin nu a fost acceptat, dar acest lucru nu l-a descurajat absolut deloc. El este în continuare activ în susținerea unor cauze și organizații, cum ar fi lupta față de propunerile de reformă ale sistemului social. La apropierea împlinirii vârstei de 98 de ani a fost întrebat dacă are vreun sfat de oferit. Acest păstrător al culturii a răspuns: „Găsește-ți o cauză și lasă o mărturie a vieții tale celor care vor urma".

Conștiința socială și cele patru etape

Donald McLaughlin ilustrează adevărul teoriei conform căreia implicarea activă și conexiunea socială sunt vitale în cea de-a

doua jumătate a vieții comparativ cu începutul acesteia. Maturizarea inteligenței sociale este unul dintre elementele inteligenței dezvoltaționale, care, așa cum am văzut, continuă să se extindă pe măsură ce trecem în etapele celei de-a doua jumătăți a vieții. În timpul etapei de reevaluare de la jumătatea vieții, gândirea post-formală ne dă o forță socială și emoțională mai mare, reduce tendința noastră de a judeca în grabă și ne poate determina să avem o atitudine mai tolerantă față de ceilalți. În etapa de eliberare, un nou sens al libertății și împăcarea cu sine ne poate permite să fim mai îndrăzneți din punct de vedere social și mai deschiși, ceea ce poate duce la realizarea de noi relații.

Forțele implicate în etapa de rezumare ne pot impulsiona să ne conectăm cu comunități mai mari, cu trecutul nostru, cu rolul nostru de resursă de expertiză, sursă istorică și înțelepciune. Conexiunile sociale joacă un rol-cheie în faza de bis, și pune accentul pe întărirea solidarității familiale și pe găsirea de noi variațiuni pe temele vieții lungi.

Îmbătrânirea determină alegeri sociale mai bune

Filosoful existențialist Albert Camus spunea odată că „Viața este suma tuturor alegerilor noastre". În cartea „Harry Potter și Camera Secretelor" a lui J.K. Rowling, șeful de la școala Hogwarts, Aldus Dumbledore (una dintre cele mai bune descrieri ale îmbătrânirii pozitive în literatura modernă pentru copii), îl avertizează pe tânărul Harry: „Alegerile noastre ne arată cât de autentici suntem, și nu abilitățile pe care le avem". Inteligența socială matură contribuie la noi alegeri în fiecare sferă a vieții, în special în cea socială.

Odată cu vârsta, devenim mult mai selectivi în relațiile noastre. Cercetările arată că adulții de vârsta a treia sunt mult

mai hotărâți să renunțe la relațiile superficiale sau care nu îi mulțumesc, pentru a-și petrece timpul cu persoanele cărora le pasă de ei, cu care se simt confortabil și împreună cu care se simt liberi să se exprime. După cum îmi spunea o femeie de 71 de ani: „Viața este prea scurtă pentru a o pierde cu oameni împreună cu care nu mă simt bine".

Inteligența socială poate ajuta și la îmbunătățirea abilităților de rezolvare a conflictelor. Studiile arată că adulții de vârsta a treia folosesc o combinație a strategiilor de prevenire și negociere, care duc la un mai mare control al impulsurilor, și tind să evalueze mult mai eficient situațiile conflictuale, ceea ce determină alegeri ale unor acțiuni potrivite, care să detensioneze situațiile. Acesta este motivul pentru care vârsta este un argument în multe profesii care implică lucrul cu oamenii, cum ar fi cea de manager, judecător, politician și diplomat.

Am văzut manifestarea acestei tendințe la mulți dintre participanții la studiile mele despre îmbătrânire. O asemenea persoană, Abby Stern, mi-a spus că atunci când lucra cu normă completă nu avea niciodată timpul și energia pentru a aborda în mod corespunzător conflictele interpersonale. Presiunea termenelor de predare (era editor la o revistă) făcea dificilă abordarea acestor probleme în momentul în care apăreau, ceea ce a dus la acumularea unor tensiuni ce explodau ulterior. Acum, la 62 de ani și lucrând doar cu jumătate de normă, poate să se concentreze pe o situație conflictuală atunci când apare evitând astfel problemele care apar atunci când stai pe un munte de resentimente. A devenit și mai diplomată în ceea ce spunea și în modul de a acționa, răspundea mai lent emoțiilor puternice și prefera să aibă în vedere o perspectivă pe termen lung.

„Pe măsură ce îmbătrânesc, limba mea devine mai puțin ascuțită", a spus ea.

Gen și roluri sociale

Un număr de cercetători, inclusiv David Gutmann de la Universitatea Northwest, au descoperit că, pe măsură ce îmbătrânesc, bărbații devin din ce în ce mai interesați de conexiuni sociale, în timp ce femeile, ce prin natura lor sunt sociale, căutând legăturile de familie și prieteni, tind să își lărgească raza de acțiune socială, incluzând întreaga lume și implicându-se în cauze generale de justiție socială. Gutmann arată că bărbații își canalizează agresivitatea din tinerețe spre roluri de soluționare a problemelor și menținere a păcii. Dimpotrivă, el observă că femeile își dezvoltă un comportament mai implicat, exercitând un control mai mare în situații sociale. Alți cercetători au identificat modele asemănătoare, cu bărbații devenind mai introspectivi din punct de vedere emoțional și mai deschiși către relații, iar femeile, eliberate de grija copiilor, devenind mult mai concentrate pe roluri sociale extinse. Toate aceste tendințe, notează cercetătorii, par a promova o stare generală de sănătate și respect de sine.

Este prea simplist să spunem că femeile și bărbații își schimbă rolurile la vârsta a treia; realitatea se dovedește a fi mai complicată. Rolurile de gen nu mai sunt atât de divizate. Dar schimbările de la jumătatea vieții și după această vârstă sunt transpuse printr-o extindere și balansare a rolurilor care, timp de decenii au fost marcate de așteptări sociale predominante. Aceasta este inteligența socială (și, în sensul mai larg, inteligența dezvoltațională) în acțiune. Bărbații devin mai completi și echilibrați din punct de vedere emoțional prin deschiderea față de rețele sociale. Femeile câștigă prin timpul și energia pe care le dețin pentru a-și construi o perspectivă mai complexă și prin aceea că devin mai active și implicate în probleme sociale.

Iată povestea dezvoltării unui bărbat aflat la vârsta de mijloc care ilustrează schimbările sociale și de gen.

Pentru David Conway, predarea chimiei a fost pasiunea vieții sale timp de 40 de ani. El pregătea seara lecțiile, corecta teste în week-end și preda la școli de vară aproape în fiecare an. Deși dedicația sa i-a câștigat respectul colegilor și elevilor săi, aceasta era una dintre problemele principale în relația cu soția, care simțea întotdeauna că el punea munca mai presus de ea și de cei doi fii.

La vârsta de 61 de ani, un nou director a pus la încercare modul de predare al lui David. Luptele permanente l-au determinat pe David să se gândească la pensionare, în ciuda dragostei sale pentru profesie și a nevoii sale de a-și susține fiii, care erau în pragul absolvirii. A venit la mine pentru psihoterapie, deoarece această situație îl făcea să fie trist și deprimat. Ura tensiunea și stresul de la școală, dar era foarte îngrijorat de perspectiva pensionării. Nu ultima dintre preocupările sale era ce se va întâmpla dacă acum el și soția sa vor fi acasă tot timpul. Relația lor era rece, încordată după ani de sentimente fierbinți, iar David se temea că va substitui conflictul cu directorul printr-unul cu soția sa.

Dar, el a admis că unele aspecte ale perspectivei pensionării îl atrăgeau.

„Le-am vorbit fiilor mei despre asta când au venit acasă în timpul vacanței de primăvară și au spus că e momentul unei schimbări", mi-a spus. „Mi-au spus că nu trebuie să fiu îngrijorat de examenul lor de absolvire și că trebuie să lepăd hainele vechi și să mă pregătesc pentru o viață nouă. Ne-am simțit împreună mai bine ca niciodată. Trebuie să spun că sunt surescitat de idee, dar nu îmi dau seama cum va fi noua mea viață".

În timpul conversațiilor noastre ulterioare, l-am ajutat să găsească un drum care să răspundă acestor dorințe aparent incompatibile. De exemplu, deși era preocupat de relația sa cu soția, era deschis la noi idei pentru a îmbunătăți situația

lor. Când am întrebat ce și-ar dori să facă împreună cu soția sa, el mi-a spus „să mergem să mâncăm împreună".

„Este o expertă în mâncăruri și îi place să încerce restaurante noi", mi-a spus. „I-ar plăcea acum să scrie despre restaurante la un ziar local".

„Gătești acasă ?", l-am întrebat.

„Nu".

„Păi... de ce nu ai putea începe să o faci ?", l-am întrebat. „Este bine pentru un cuplu să descopere că poate face lucruri noi împreună – transmite energie relației. Și, de altfel, nu ai de-a face tot timpul cu rețete, doar că le numești formule ? De ce nu ți-ai încerca mâna pe chimia bucătăriei ? Îi vei arăta că îți pasă de ceea ce o interesează cel mai mult în viață. De ce nu o întrebi ? Cel mai rău răspuns pe care l-ar putea da ar fi «nici vorbă»".

Săptămâna următoare mi-a spus că soția sa a fost șocată când i-a expus ideea, dar că a acceptat să încerce împreună.

David a reușit să ajungă la concluzia că nu va abadona complet chimia și activitatea pedagogică. Ar putea fi profesor-suplinitor sau să lucreze ca meditator. În acest fel putea să rămână activ din punct de vedere social, să facă o tranziție în procesul de pensionare, să facă niște bani și, încetul cu încetul, a plănuit cum să se apropie de această nouă etapă din viața sa.

Când David a completat cererea de pensionare, a spus că s-a simțit eliberat. A început o nouă etapă în căsnicia sa, prin explorarea unui nou rol, și a găsit și modalitatea de a rămâne conectat la pasiunea sa de a preda. Inteligența socială maturizată a lui David l-a determinat să-și reexamineze rolurile și relațiile și să-și construiască o viață superioară din punct de vedere calitativ. Și aici putem vedea Imboldul Interior în acțiune. Mă îndoiesc că David ar fi făcut asemenea schimbări semnificative în modul de acțiune pe termen lung dacă nu ar

fi simțit o serie de nevoi și impulsuri către schimbare. Nemulțumirea față de viața sa a contribuit la noile sentimente și dorințe de a încerca ceva diferit – de la noile haine la gătit și până la un nou stil de viață. Terapia l-a ajutat să se concentreze și să susțină această cale neabătut, dar era încurajat de dinamica dezvoltării care i-a transformat viața socială.

Portofoliul social

Din cercetările din ultimele decenii asupra adulților sănătoși de vârsta a treia știm că sănătatea fizică și mentală sunt corelate foarte puternic cu implicarea și că retragerea și izolarea socială sunt semne de depresie sau de boală. Bineînțeles, a cunoaște importanța conexiunilor sociale și a fi capabili să aprofundeze și să susțină aceste conexiuni nu sunt același lucru. A-ți face noi prieteni și a-i păstra pe cei vechi poate fi dificil din cauza imposibilității deplasării, a auzului sau vederii slabe, sau a energiei mai reduse care să ne împiedice să participăm la sporturi sau activități care altădată erau în centrul activităților sociale.

De-a lungul anilor, am dezvoltat o serie de strategii pentru depășirea unor asemenea bariere. În linii mari, acestea urmau sfatul pe care Samuel Johnson l-a făcut într-o scrisoare către prietenul său, Boswell, în 1779, la vârsta de 70 de ani: „Dacă ești bolnav, nu fi un solitar; dacă ești solitar, nu fi bolnav". Aceasta este inteligența socială practică.

Abordarea pe care am elaborat-o, pe care o numesc portofoliul social, translatează acest sfat în secolul 21, incluzând cercetări din cel mai recent studiu în domeniul teoriei activității și stimulării creierului. Ideea mea este asemănătoare unui sfat financiar: nu puneți toate ouăle într-un singur coș. Diversificați-vă portofoliul, astfel încât pierderile dintr-un domeniu să fie echilibrate de câștigurile din altul. Adulții au nevoie să lucreze cu un portofoliu social echilibrat, bazat de

Portofoliul Social

	EFORTURI DE GRUP	EFORTURI INDIVIDUALE
MOBILITATE SUPERIOARĂ / ENERGIE SUPERIOARĂ	**GRUP/MOBILITATE SUPERIOARĂ** ·Participarea la un grup de teatru sau de dans ·Călătorii cu un grup de formare educaţională permanentă ·Alăturarea unui grup comunitar de susţinere a unei cauze	**INDIVIDUAL/ MOBILITATE SCĂZUTĂ** ·Realizarea unei expoziţii florale în cartierul tău ·Crearea unui tur de mers pe jos prin oraşul tău ·Realizarea de fotografii documentare sau despre natură
MOBILITATE INFERIOARĂ / ENERGIE INFERIOARĂ	**GRUP/ MOBILITATE SCĂZUTĂ** ·Crearea unui grup de luat masa împreună sau de întâlnire ·Crearea unui ziar de familie împreună cu copiii şi nepoţii ·Găzduirea la tine acasă a unui club de lectură sau de cărţi	**INDIVIDUAL/ MOBILITATE SCĂZUTĂ** ·Crearea unei Cărţi de bucate secrete a familiei ·Constituirea arborelui genealogic al familiei, cu comentarii dinamice ·Trimiterea de „Ultime" scrisori prin e-mail nepoţilor

Intensificarea *Măiestriei individuale cu creşterea interpersonală*
Echilibrul între *Relaţiile scurte şi de durată*

activități relevante, provocări mentale și relații interpersonale care pot fi desfășurate la vârsta a treia. Propun patru portofolii, fiecare reprezentate în tabelul de mai jos. Sunt incluse exemple de activități în fiecare din cele patru secțiuni, dar acestea sunt doar exemple – în realitate, sunt atâtea mijloace de a umple aceste casete câți adulți vii sunt la un anumit moment.

Ideea de bază a portofoliului social este de a alterna activități de grup și individuale, activități care impun un grad ridicat de energie și mobilitate, cum ar fi sporturile, dansul și călătoriile, cu cele care impun un grad mai scăzut de energie și mobilitate, cum ar fi scrisul, cititul sau ascultarea muzicii. Au fost constituite astfel patru categorii de importanță egală: grup/mobilitate superioară, grup/mobilitate inferioară, individual/mobilitate ridicată, individual/mobilitate scăzută. Puteți crea cu ușurință propria schemă și puteți completa cele patru casete cu activitățile pe care le desfășurați în prezent. Portofoliul social vă poate ajuta să vedeți dacă gradul de implicare socială este dezechilibrat – dacă, pentru moment, trebuie să adăugați activități ce impun un grad ridicat de energie/un grad ridicat de mobilitate sau dacă activitățile voastre sunt preponderent orientate spre scopuri solitare.

Conceptul de portofoliu social este analog portofoliului financiar în trei moduri:

- Trebuie să fie diversificat și echilibrat astfel încât performanța generală a „portofoliului" să fie constantă și flexibilă la schimbări.

- Trebuie să ofere asigurare în caz de invaliditate sau pierdere. Dacă sănătatea dumneavoastră se deteriorează, aveți nevoie de preocupări care nu impun un grad ridicat de energie sau mobilitate. În mod similar, dacă îți pierzi soțul sau soția, sau un prieten, ai nevoie de activități solitare pentru a rezista în timpul tranziției către formarea de noi relații.

- Ca și în cazul finanțelor, portofoliul tău social va avea cele mai bune rezultate dacă începi să construiești de timpuriu. Dar nu este niciodată prea târziu să începi. Astfel, dacă ești interesat de scris, poți începe prin a urma un curs și, la pensionarea completă sau parțială, când ai mai mult timp, poți începe scrierea unui roman sau poți contribui cu editoriale la ziarul local. Relațiile, ca și activele financiare, au nevoie atât de timp pentru a se dezvolta, cât și de susținere permanentă pentru a-și atinge potențialul complet. Este extraordinar să menții prietenii făcute în colegiu, dar trebuie să continui să îți faci noi prietenii de-a lungul vieții.

Vă prezint o istorioară care arată că niciodată nu este prea târziu să renunți la vechile obișnuințe sociale și să începi să formezi noi legături interpersonale, care sunt importante pentru sănătate. Povestea este despre un bărbat bogat, dar modest din punct de vedere intelectual, care trăia la Londra. Pe la jumătatea anilor 1800 era un om de afaceri bine-cunoscut, dar nu prea iubit. Potrivit unei relatări din acea perioadă, este descris astfel: „Răceala sa interioară îi îngheța trăsăturile îmbătrânite, îi mușca nasul său ascuțit, îi încrețea obrazul, îi înțepa mersul, îi făcea ochii roșii și buzele albastru palid, și îi făceau vocea răutăcioasă". Această lipsă de sensibilitate a bărbatului se construise în timp, de atâta vreme, încât nimeni nu și-l mai amintea tânăr. De fapt, omul suferea de o depresie cronică nediagnosticată, care i-a transformat adevărata sa natură și i-a îngropat adânc inteligența socială.

Din fericire, acest bătrân a fost vizitat de o echipă multidisciplinară de asistenți medicali – cu aproape un secol înainte de epoca noastră de dezvoltare a sănătății mentale. Această echipă a folosit o terapie bazată pe interpretarea viselor, care l-a ajutat pe bărbat să își înțeleagă condiția – încă o dată cu peste 50 de ani înainte de clasica lucrare

„Intepretarea viselor" a lui Freud. Ei au folosit și un fel de etapă de reevaluare a vieții, care a scos la iveală forțele interioare orientate către rezolvarea conflictelor și deschiderea de noi posibilități. Cu o iuțeală extraordinară, eforturile echipei au fost răsplătite. Bătrânul și-a descoperit potențialul social, a suferit o schimbare extraordinară, și a câștigat vitalitate prin îmbunătățirea calitativă a vieții sale ca și a celor din jurul său.

Această figură transcendentă nu este altul decât Ebenezer Scrooge, faimosul morocănos din *„Poveste de iarnă"* a lui Charles Dickens, scrisă în 1843. Echipa multidisciplinară era alcătuită din fantomele trecutului, prezentului și viitorului Crăciunului. Deși este o lucrare de ficțiune, această povestire scoate în evidență potențialul pentru schimbare la vârsta a treia, oferind un exemplu care este la fel de valabil astăzi cum era acum peste 100 de ani. Nu contează cât de târziu se petrece în viață, nu contează în ce circumstanțe sau dacă experiența, cunoașterea și gradul de dezvoltare sunt adecvate: viețile noastre pot fi schimbate.

Mai jos sunt două povestiri (de data aceasta adevărate !) care ilustrează cursul luat de inteligența socială, odată cu vârsta.

Povestea lui Arnold

La 66 de ani, Arnold Rahn era obligat să se pensioneze din slujba sa de manager al unui magazin de produse sportive. Arnold nu era pregătit să se pensioneze și a încercat să găsească de lucru la un alt magazin. A devenit din ce în ce mai trist și i se oferea o slujbă mai prost plătită decât alta. Le-a refuzat pe toate.

Arnold era un om obișnuit, nepretențios dar, acum, frustrat și iritat, a început să ofere sfaturi nesolicitate celor doi fii ai săi și să critice modul acestora de a-și crește familiile. A

început, de asemenea, să bea mai mult, ceea ce i-a determinat pe fiii săi să fie reticenți în a-i lăsa pe nepoți în preajma sa. Arnold reacționa rău la pierderea de control și de respect de sine, iar comportamentul său inadaptabil îl înstrăina de familie.

Familia lui Arnold se gândea că i-ar prinde bine o ședință de psihoterapie. Dar Arnold se opunea vehement ajutorului primit din afară și respingea sugestiile de activități care nu aveau legătură cu munca sa de dinainte.

„Nu am nevoie de ajutor", spunea el. „Nu vreau decât să mă întorc la munca mea".

La momentul când i-am devenit psihoterapeut, familia era exasperată, iar Arnold devenise îngrozitor. După ce am ascultat toate detaliile situației, mi-a venit ideea că Arnold ar putea preda afaceri sau cursuri de management la colegiul local. Fiii săi erau sceptici. Ei credeau că Arnold va respinge din capul locului această opțiune; erau îngrijorați și că ar putea fi respins dacă aplică pentru o asemenea poziție, ceea ce ar înrăutăți situația. Le-am oferit „testul apei", cu câteva programe pe care le știam din experiența anterioară. Am descoperit un instructor care era fericit să-l invite pe Arnold la cursurile sale pentru a le vorbi studenților de experiența sa din lumea reală, și cu puțină muncă de convingere, Arnold a acceptat să încerce.

Cursurile predate au avut un succes extraordinar, iar el a fost invitat să revină. S-a dovedit că experiența socială intensă presupusă de procesul de predare era exact lucrul de care Arnold avea nevoie. Starea sa de spirit și atitudinea s-au îmbunătățit, ceea ce a dus la îmbunătățirea relațiilor cu familia. Inteligența socială nativă a lui Arnold fusese afectată de sentimentele negative asociate cu pensionarea sa forțată. Din fericire, spirala descendentă a fost oprită înainte de a afecta iremediabil relațiile sale interpersonale. A avut ingeniozitatea de a profita de oportunitate și de a-și folosi experiența și abilitățile sociale pentru a obține avantaje depline din acest nou mediu.

Povestea lui Agnes

Agnes Rafferty era cea mai mare din șapte copii. Când mama sa a murit, tânără, de pneumonie, Agnes a preluat multe responsabilități materne, ajutându-l pe tatăl său să-i crească pe copiii mai mici. În ciuda volumului mare de muncă, Agnes a terminat liceul. A întârziat înscrierea la colegiu pentru câțiva ani pentru a continua să-l ajute pe tatăl său, dar apoi a finalizat colegiul și a obținut un master în literatură engleză. Ca și mama sa, Agnes a devenit profesoară.

A predat literatura engleză cu dăruire și talent și a câștigat multe diplome de „Cel mai bun profesor" în cursul îndelungatei sale cariere. Dar viața sa personală a fost dificilă. Soțul său, cu care a avut doi fii, a murit de atac de cord când copiii erau mici, lăsând-o, din nou, cu duble responsabilități. Încă o dată, hotărârea sa și spiritul său independent au prevalat și a continuat să-și crească fiii în timp ce a continuat să predea.

Cu trecerea timpului, a fost obligată să se pensioneze, la 65 de ani, iar fiii săi au absolvit colegiul, s-au căsătorit și s-au mutat în California. Era stăpână pe viața sa, dar nu prea pregătită să trăiască într-un ritm mai lent.

„Nu voi înceta să mai fac ceva doar pentru că am 65 de ani și trebuie să părăsesc școala", a spus ea.

Încurajată de doi foști elevi care erau acum bibliotecari în oraș, Agnes a lansat o serie de prelegeri și discuții despre literatură. Programul „După-amiezile cu Agnes. Călătorii în literatura secolului 20" i-a oferit un punct de plecare pentru a face ceea ce iubea: să citească literatură de calitate, cu puneri în scenă demne de o actriță.

Dar, la jumătatea deceniului șapte, Agnes a suferit un atac cerebral. Vocea sa tăioasă, fermă, a devenit neclară și avea nevoie de un cadru pentru a se deplasa. Fiii săi au rugat-o să vină aproape de ei, dar Agnes a refuzat; se simțea

înrădăcinată în orașul său și în relațiile sale sociale. S-a agățat de independența sa, chiar și atunci când era evident că suferea. A încetat să mai facă programul de literatură, pentru că nu îi plăcea ideea de a sta pe scaun și pentru că era jenată de vocea sa neclară. A început să se retragă din viață. Apetitul și greutatea i-au scăzut.

Când familia m-a rugat să intervin, am văzut în ea o scânteie de viață care ardea deasupra depresiei sale. Apartamentul său era plin de cărți și, când m-am uitat pe rafturi, m-a întrebat care a fost cartea mea preferată în liceu. I-am spus că „*Bătrânul și marea*" a lui Hemingway. Mi-a spus că era și una dintre cărțile sale favorite. Și atunci a adăugat că se simte ca și cum ar avea creatura marină monstruoasă în spatele său și i-ar simți gustul.

„Folosiți cu atâta măiestrie cuvintele !", am spus. „Ați scris mult ?".

„Limba mea vorbește mai bine decât stiloul meu", mi-a răspuns. „Mi-a plăcut literatura, iar acum știu mai multe decât atunci când am început să predau", a continuat. „Îmi plăcea să împărtășesc altora din această plăcere, dar acum nu mai pot".

Se putea vedea că era într-o pasă proastă, cu gânduri care îi subminau motivația de a face ceva nou. Am plecat în acea zi fără să am vreo idee. Am vorbit cu bibliotecarii și mi-a venit ideea unui buletin săptămânal care s-ar fi putut numi: „Sfatul lui Agnes – pentru călătorii în literatura secolului 20". Fiecare fascicol ar fi urmat să recomande o lucrare din literatura secolului 20 și ar fi inclus comentariile ei despre ceea ce era special și interesant în lucrare, ca și un scurt fragment.

Bibliotecarilor le-a plăcut ideea și i-au propus-o lui Agnes. Pentru a o ajuta să depășească nesiguranța scrisului, i-am sugerat că, din moment ce era atât de bună la prezentări

orale, să se înregistreze și să se bazeze apoi pe înregistrări în realizarea fascicolelor. A acceptat să încerce.

„Sfaturile lui Agnes" a devenit o lucrare constantă în sistemul de biblioteci. Deși nu mai stătea în fața unor grupuri de oameni, Agnes vorbea la telefon și schimba scrisori cu cititorii săi. A început să recompună mașinăria sferei sale sociale și, în scurt timp, și-a recâștigat identitatea spirituală, independența și curajul.

Rezumat

Inteligența socială, memoria și înțelepciunea sunt strâns legate între ele, și numai vârsta le poate desăvârși. Creierul care îmbătrânește are un potențial mai mare decât crede majoritatea oamenilor, iar dezvoltarea sa nu se oprește niciodată. Capacitatea noastră de implicare socială și de relații interpersonale devine, în ultimii ani ai vieții, foarte puternică și este o sursă vitală pentru sănătatea fizică și mentală. Ultimele două capitole vor pune laolaltă aceste aspecte pozitive ale îmbătrânirii și le vor aplica la două domenii de o importanță crucială: pensionarea și creativitatea. Ca orice alt element care compune procesul de îmbătrânire, ambele domenii sunt saturate de mituri, neînțelegeri și nejustificate așteptări negative.

7

Reinventarea pensionării

„Nu îmi amintesc vreodată să fiu obosit de muncă,
în schimb statul degeaba mă obosește îngrozitor".
– Arthur Conan Doyle

JunAnn Holmes, 71 de ani, s-a trezit din cauza sunetelor care se auzeau la piciorul patului său. Ridicându-și capul să vadă mai bine, a fost fixată de două perechi de ochi care se uitau la ea. I-a trebuit un moment să își amintească că nu era în dormitorul său din Washington D.C.. De fapt, era în Borneo, iar ochii aparțineau a două maimuțe păroase – o mamă urangutan și copilul său, pe care îl ținea în brațe.

JunAnn era voluntar pentru fundația „Orangutan Foundation International", care avea un program dedicat speciilor în pericol. Mama urangutan mirosise cutia de fructe care se afla pe masa de lângă pat. A împins ușa colibei lui JunAnn și acum pleca, cu cutia de fructe în mână. JunAnn a chicotit și s-a întors să doarmă. O altă seară petrecută în Borneo.

JunAnn se pensionase cu câțiva ani înainte, de aceea îi vom spune povestea aici. Pensionarea nu mai este ce era

înainte. De fapt, termenul „pensionare" mai este foarte puțin valabil la ceea ce văd că se petrece în viața de astăzi a adulților. „Pensionarea" are sensul unei dezimplicări din activitățile lumii, o retragere din activitate, o „abandonare" a ființei umane într-o stare de letargie.

JunAnn, asemenea a sute de mii de alți adulți de vârsta a treia, a respins „pensionarea" și tot ceea ce decurge din aceasta. Am întâlnit-o cu patru ani înainte de a-i fi fost întrerupt somnul în acea noapte în Borneo, în cursul unui studiu intitulat „Pensionarea în secolul 21". JunAnn a crescut în mai multe familii adoptive, deoarece familia ei nu putea să aibă grijă de ea, în timpul Depresiei. În ciuda creșterii sale fracturate, a terminat liceul și colegiul, cu o diplomă în educația specială. Cu toate acestea, nu a predat niciodată. În schimb, a avut o serie de locuri de muncă în cadrul bisericii, înainte de a lucra pentru o companie aeriană ca agent de vânzare de bilete și reprezentant al serviciului de lucru cu clienții. Atunci când putea, JunAnn făcea voluntariat pentru a-i ajuta pe copiii cu nevoi speciale. Nu s-a căsătorit niciodată și nu a avut copii, dar copiilor le-a plăcut întotdeauna să fie în jurul ei, în special atunci când le citea cu vocea ei caldă, plăcută.

În deceniul al cincilea de viață a început să facă voluntariat la Grădina Zoologică Națională din Washington. S-a interesat în mod deosebit de maimuțe și elefanți – păreau să răspundă curiozității sale. La un moment dat, a participat la o conferință despre urangutani a profesoarei Birute Mary Galdikas, și a fost impresionată de munca sa. Impulsionată de sentimentul lui „dacă nu acum, atunci când ?" JunAnn s-a alăturat Orangutan Foundation. La început, a luat parte doar la întâlniri și a citit materiale, dar ea a decis că are nevoie de o implicare mai mare. A făcut voluntariat pentru a o asista pe Galdikas. În deceniile următoare, JunAnn a călătorit în Borneo de mai multe ori pentru a înțelege comportamentul

urangutanilor, și în special legăturile dintre mamele urangutani și noii lor născuți. JunAnn a devenit profund implicată în îngrijirea copiilor urangutani, și a spus că întreaga sa experiența a fost una dintre cele mai puternice împliniri din viața sa.

Ca și maimuțele de la zoo, urangutanii sălbatici se simțeau foarte bine cu ea. Cei tineri, care trebuiau ținuți de mână ca niște copii, mureau după ea. Urangutanii mai în vârstă săreau din copaci când o simțeau că trece. Experiența sa în familii adoptive a înzestrat-o cu o profundă empatie față de aceste primate separate de mamele lor.

Pentru JunAnn, pensionarea reprezenta un început, și nu un sfârșit. Ea era unul dintre acei oameni pentru care etapa de eliberare întărește sentimentul identității personale, clarifică scopurile vieții și dă putere pentru a face ceva pentru lume. Ca și JunAnn, oameni din întreaga lume reinventează pur și simplu pensionarea.

Înainte de a merge mai departe, aș vrea să clarific un lucru. Prin prezentarea cazului lui JunAnn și prin a mă concentra, așa cum o fac eu, asupra oamenilor care își asumă un rol activ în „pensionare", nu spun că toată lumea trebuie să fie la fel de activă. Unii, în special cei care au muncit din greu timp de decenii, poate nu mai vor să fie activi, cel puțin pentru o perioadă. Unii sociologi și gerontologi, de exemplu, au descris „etica lui a fi ocupat", potrivit căreia unele persoane de vârsta a treia se simt obligate să spună că sunt ocupate, pentru a-și apăra timpul lor liber. David J. Ekerdt, director al Centrului de gerontologie al Universității din Kansas, a creat termenul „etica lui a fi ocupat" într-o lucrare din 1986. El a avertizat că, așa cum se întâmplă întotdeauna, activitățile cu un volum ridicat de energie pot fi valorizate la extrem, ceea ce duce la o desconsiderare a formelor mai liniștite de implicare.

Într-adevăr, există oameni care preferă pur și simplu să fie inactivi.

„Îi urăsc pe cei care spun «Acum sunt la colegiu și o să fac bungee jumping și sex până la 80 de ani»", spune Virginia Ironside, un consultant-editorialist pentru cotidianul londonez *Independent*, care scrie o carte despre plăcerea de a nu face mare lucru la vârsta a treia. „Acum, este timpul să mai renunț. Metaforic, am făcut bungee jumping până când m-am albăstrit".

Pot aprecia perspectiva doamnei Ironside – și admir îndrăzneala cu care își exprimă punctul de vedere. Ei și altora asemenea ei le spun „mergeți mai departe !" Dacă vrei pur și simplu să te relaxezi și să nu faci ceva special după ce ai încheiat activitatea cu normă întreagă, atunci – o meriți ! Dar poate nu vă ajut menționându-vă că, în ciuda dorinței puternice a doamnei Ironside de a „renunța", ea tocmai a terminat o carte (la vârsta de 60 de ani) intitulată „Nu, nu vreau să mă alătur unui Club de Lectură", în care respinge ideea unei așa-numite pensionări totale. Nu este ceea ce ai aștepta din partea unei femei care dorește să devină o persoană „neînsemnată".

Dar, cred că a pus bine problema. Nimeni nu trebuie să se simtă presat să fie mai activ decât este. Cu toate acestea, vorbesc din experiența mea, nu am întâlnit multe persoane care să fi făcut așa. Dimpotrivă, am avut de-a face, de nenumărate ori, cu persoane care doreau să fie *mai* active, *mai* implicate, *mai* stimulate. Nimeni nu le obligă să meargă în această direcție – este o creștere naturală a dorințelor interioare pe care le avem toți pentru a învăța, a avea relații sociale, sentimentul unei finalități, dorința de a da înapoi ceva celor din societate.

Fața pensionării se schimbă deoarece oamenii își urmăresc propriile instincte de a face mai mult decât de a sta deoparte și a juca bridge cu tovarășii lor (deși bridge-ul este

bun pentru minte). De decenii, vârsta pensionării a scăzut rapid în cursul secolului 20, apoi în anii '80, trendul s-a schimbat, și, de atunci, vârsta de pensionare a crescut. Gradul de participare al bărbaților de vârsta a treia la forța de muncă a rămas constant, în timp ce în cazul femeilor a crescut în mod semnificativ. În anii recenți, multe politici publice și instituții private care încurajau pensionarea timpurie și-au schimbat punctul de vedere. Pensionarea la cerere a fost scoasă în afara legii în cazul multor meserii. Sistemul de securitate socială nu a devenit mai generos, iar gradul de acoperire al planurilor de pensii nu a crescut. În plus, atât pensiile private, cât și cele de stat au devenit „neutre din punct de vedere al vârstei", adică oferă stimulente reduse sau nici un fel de stimulent pentru pensionarea la anumite vârste, cum ar fi la 62 sau 65 de ani.

Între 2002 și 2012, numărul persoanelor care fac parte din forța de muncă activă de 55 de ani și mai în vârstă este de așteptat să crească cu 49%, în timp ce numărul celor sub 55 de ani va crește cu doar 5%. Statele Unite are unul dintre cele mai ridicate nivele de participare a forței de muncă la persoanele de 65 de ani sau mai în vârstă din lumea dezvoltată, depășită fiind, în 1999-2000, doar de Japonia, Islanda și Portugalia.

Cu alte cuvinte, diviziunea dintre „carieră" și „pensionare" nu doar că se translatează la vârste mai înaintate, dar și devine destul de nedefinită, cu mai multe persoane care optează pentru pensionarea parțială, care le permite să mai lucreze cu jumătate de normă, pentru a mai primi unele beneficii. Unele persoane nu se pensionează niciodată în sensul clasic al cuvântului; continuă să predea sau să scrie sau să țină spectacole până la sfârșitul vieții lor. Și nu pentru că trebuie, ci pentru că *vor* să o facă.

De asemenea, pensionarea este reinventată în termeni sociali și psihologici. În ciuda menținerii cu încăpățânare a

ideii că persoanele de vârsta a treia sunt scoase din circuit, a devenit din ce în ce mai clar că cea de-a doua parte a vieții poate fi mult mai plină de beneficii, stimulativă, plăcută și bogată decât prima parte.

Studiul meu despre pensionarea în secolul 21

În timp ce scriu aceste cuvinte, studiul meu exhaustiv despre pensionarea modernă, început în anul 2000, a ajuns în al cincilea an. Până acum, la el au participat peste 100 de adulți de peste 60 de ani. Când au acceptat să participe la studiu, toți erau fie parțial pensionați, fie după un an de pensionare. Participanții aparțineau celui mai reprezentativ segment de populație adultă de vârsta a treia în termeni de gen, rasă și venituri.

Scopul meu este de a obține un punct de vedere detaliat de la fiecare dintre participanți: ce însemna pentru ei, cum se văd pe sine și pensionarea, ce fac cu viața lor și cum răspund schimbărilor de dezvoltare implicate de vârsta a treia. Dar nu aveam nevoie de fragmente – voiam să știu dacă lucrurile se schimbă în timp. Acest lucru impunea numeroase interviuri față în față, toate realizate personal de mine. Deși este multă muncă, este incredibil de plin de rezultate și te îmbogățește. Nu doar că m-am bucurat să-i cunosc pe participanții la studiu, dar am învățat în permanență lucruri noi de la ei. Într-adevăr, am fost într-o poziție privilegiată, în calitate de intervievator pentru cercetare. Pot pune întrebări pe care prietenii sau membrii familiei se feresc să le pună, cum ar fi „Care sunt unele dintre temerile tale față de îmbătrânire ?" sau „Cum te simți după pierderea partenerului/partenerei de viață ?"

Interviurile combină o serie de întrebări comune pentru toți cu întrebările deschise care permit oamenilor să „comple-

teze spațiile albe", atunci când vor. Valoarea întrebărilor deschise este că nu știi niciodată ce intuiții pot descoperi. Următoarea istorioară ilustrează acest punct de vedere.

Mary Leahy a început să vorbească fără încetare după ce a ajuns, cu întârziere, în biroul meu. Mi-a spus de întârzierile metroului din acea zi. În loc să „revenim la afaceri" cu întrebările pentru studiul meu, am lăsat-o să vorbească. A menționat cum a așteptat trenul, cum a luat o fițuică pe care scria „Ghidul de buzunar al metroului", care menționa punctele de interes pentru fiecare stație de metrou. A început să îmi spună că nu a știut niciodată că erau atât de multe lucruri de văzut în zona stațiilor de metrou, deși a călătorit pe această rută de multe ori. Apoi, a făcut o pauză. „Vă plictisesc ?", m-a întrebat.

„Absolut deloc", am spus. „De fapt, tocmai m-ați învățat ceva ce cred că mai multe persoane ar trebui să știe".

Nu auzisem de ghidurile de metro și am considerat-o o idee valoroasă pentru adulții de vârsta a treia (dar și pentru cei tineri) care trăiesc în locuri unde se află puncte de transport public de orice fel – metrouri, tramvaie sau autobuze.

„Cu siguranță, multe persoane folosesc mijloacele de conectare ale transportului public", am spus. „Ghidul la care faceți referire este o idee bună. Cred că fiecare localitate în care se află transport public ar trebui să producă ceva asemănător – și o să răspândesc ideea atunci când voi vorbi cu oamenii din țară. Mulțumesc pentru a-mi fi împărtășit această experiență !".

Iată ce se poate întâmpla în cursul interviurilor personale care oferă numeroase oportunități pentru discuții neorganizate. Până acum, am realizat peste 1.000 de ore de interviuri, care oferă o perspectivă unică și valoroasă asupra Americii secolului 21.

Unele rezultate preliminare

Imaginea „pensionării", după cum reiese din studiul meu, vine în contradicție flagrantă cu miturile și ideile preconcepute, atât de frecvente în cultura noastră. „Pensionarea" pur și simplu nu descrie realitatea majorității oamenilor pe care i-am intervievat. Acești oameni nu sunt absolut deloc terminați. Într-adevăr, majoritatea (dacă nu aproape toți) explorează *noi* culmi, nu alunecă de pe cele pe care s-au urcat anterior. Sunt încărcați cu un nou sentiment al aventurii personale, stare pe care o văd ca un rezultat al Imboldului Interior despre care am discutat în capitolele anterioare. Cei aflați în fiecare dintre cele patru etape de dezvoltare găsesc căi unice pentru a-și amplifica potențialul latent, provocați de schimbări, cum ar fi încheierea definitivă a serviciului, singurătatea după ce copiii părăsesc casa sau chiar pierderea perechii sau a prietenilor dragi din cauza morții sau bolilor.

Din punct de vedere cultural, nu am ajuns să găsim un cuvânt care să înlocuiască „pensionarea". „Anii de Aur", ar fi o mai bună descriere, și ar avea ceva forță, cel puțin din punct de vedere al conotațiilor de valoare și răsplată. Oricare ar fi termenul care va înlocui „pensionare" – și sunt sigur că o evoluție lingvistică de acest gen va avea loc, mai devreme sau mai târziu – acesta va reflecta realitățile pe care le-am descoperit în studiul meu. (Studiul meu nu este singurul despre pensionare, bineînțeles, și ar trebui să adaug aici că cercetările mele sunt coroborate cu rezultatele din alte studii.) În studiul meu, pentru moment, 37% dintre participanții aflați în „perioada de pensionare" se pensionaseră doar parțial. Acest rezultat este similar celui anterior, al lui Phyllis Moen din „Studiul despre Pensionare și Bunăstare", realizat la Cornell, care a analizat persoane pensionate între 50 și 72 de ani (comparativ cu cele între 60 și 90 de ani în studiul meu). În

grupulrelativ tânăr de la Cornell, 44% erau pensionați parțial. Aceste persoane pensionate parțial au continuat să lucreze cu jumătate de normă, fie în noi activități de afaceri, fie în munci sezoniere. În mod frapant, peste jumătate din cei pe care i-am intervievat – bărbați și femei deopotrivă, până la vârsta de 75 de ani – spuneau că ar dori să muncească cel puțin cu jumătate de normă, dacă ar găsi o slujbă corespunzătoare. Acest lucru înseamnă, bineînțeles, că cealaltă jumătate *nu* este interesată să se întoarcă la muncă. Dar este clar că mulți dintre adulții de vârsta a treia nu sunt mulțumiți cu retragerea din câmpul muncii.

Un aspect implicat de noțiunea tradițională de „pensionare" care și-a menținut validitatea este timpul mult mai mare aflat la dispoziția persoanei. Persoanele din studiul meu spun că faptul că nu mai lucrează toată ziua și că nu mai au copii de îngrijit zilnic le permite să devină stăpânii vieții lor într-un mod pe care nu l-au mai experimentat înainte. Cu mai puțin stres și presiune, mulți adulți de vârsta a treia au explorat noi opțiuni și au încercat noi activități. Mulți comentează cât de multă putere ai când ajungi să fii singurul stăpân pe timpul tău, să fii „propriul tău șef".

Din acest studiu au reieșit concluzii valoroase și surprinzătoare. În majoritatea cazurilor, lecțiile oferite sunt doar începutul unei noi recunoașteri extinse care să fie implicate în planurile de pensionare realizate de către persoane individuale, oameni de afaceri, comunități și autori de politici publice. Mai avem mult până ce în această țară se va capitaliza potențialul celei de-a doua jumătăți a vieții, pentru a reduce barierele în calea împlinirii de sine, de a diminua izolarea socială și fizică, frecventul stigmat al adulților de vârsta a treia și de a trece de la o persectivă negativă asupra îmbătrânirii la una bazată pe realități pozitive pe care le-am descoperit la subiecții studiului meu.

Lecţia 1: Necesitatea planificării

Multe persoane care se confruntă cu perspectiva pensionării – fie şi una parţială – nu şi-au făcut nici un plan pentru această perioadă de tranziţie. Nu vorbesc despre planificarea financiară care este mulţumitoare, deoarece multe persoane o iau în serios de timpuriu. Vorbesc despre planificarea modului în care veţi fi implicat social, despre cum vă veţi petrece timpul, despre scopurile mai înalte pe care le veţi urma, despre cum vedeţi obţinerea de avataje din timpul liber pe care îl aveţi la dispoziţie în această perioadă a vieţii. Rezultatul este, şi el, asemănător cu cel obţinut în studiul de la Cornell, care a descoperit că atunci când intervine planificarea, în mod normal aceasta are loc în domeniul financiar şi nu în cel al timpului personal. Sub 10% din persoanele din studiul meu au făcut o pregătire de altă natură decât cea financiară. Aproape toate persoanele pe care le-am intervievat spun că vor avea beneficii mai mari urmând un anume program de educaţie, despre cum îşi vor dezvolta portofoliul social, după cum l-am discutat în capitolul anterior.

Un loc unde s-ar putea obţine în mod firesc consultanţă şi educaţie pentru perioada de pensionare ar fi locul de muncă, dar numai câteva dintre firmele listate în „Fortune 500"[30] au un program complet pentru pensionari. Lipsa unei planificări şi a unei pregătiri pentru pensionare reduce din oportunităţile persoanelor de a-şi extinde orizonturile cu noi activităţi recreaţionale, îmbogăţire educaţională şi implicare civică. Companiile cheltuie sume mari de bani pentru a îmbunătăţi şi menţine sănătatea angajaţilor lor, oferindu-le planuri de îngrijire detaliată. A-i ajuta pe angajaţi să abordeze efectiv tranziţia de la serviciu cu normă întreagă la pensionare ar concorda cu această misiune.

Când spun „plan de pensionare" nu mă refer obligatoriu la faptul că ai avea nevoie de un drum de parcurs cu paşi

specifici, activități și scopuri pentru restul vieții. Unii oameni sunt, într-adevăr, capabili să își detalieze opțiunile, dar un „plan" pentru alții trebuie să fie flexibil și deschis opțiunilor. Unii ar vrea întâi să treacă printr-o perioadă de tranziție și *apoi* să își construiască drumuri noi. Pentru ei, „explorarea" este un plan. Înainte de toate, după cum se spune „Nu știm ceea ce nu știm". Pensionarea poate fi ca atunci când mergi la colegiu, care este, de asemenea, un proces deschis. La colegiu, explorăm noi alegeri, intrăm în contact cu noi idei și avem noi aventuri. Mulți studenți la colegiu devin conștienți de valoarea construirii unor rețele extinse, de a jongla cu cursurile și nu sunt conștienți că vor să absolve decât după ce trec de anul întâi sau al doilea. Puteți aborda pensionarea în mod asemănător – prin explorări, tamponări, încercări pentru a descoperi ceea ce îți place. După o perioadă de investigații active poți (sau nu) să realizezi un plan detaliat pentru „pensionarea" ta.

Lecția a 2-a: Necesitatea unei infrastructuri comunitare

Există, tot legat de problema planificării precare, un alt impediment: distanța enormă între ceea ce comunitățile oferă în ajutorul intereselor persoanelor și abilitățile de care este nevoie la nivel local. Am văzut oameni cu o expertiză extraordinară care nu își folosesc abilitățile, deoarece nu știu cui pot oferi ajutorul. Anunțuri asemănătoare celor care cer „ajutor" nu există pentru oportunitățile de voluntariat. Cred că liderii comunității și autorii de politici publice au ocazia și responsabilitatea de a-i ajuta pe pensionari să parcurgă acest proces. Rezultatul va fi bun pentru toată lumea. Poate că pe măsură ce adulții de vârsta a treia devin mai familiari cu Internetul, va fi mai ușor să se creeze comunități virtuale care cer „voluntari" și care ar putea îndeplini această funcție.

Lecția a 3-a: Valoarea unui portofoliu social echilibrat

Am fost surprins de modul dezechilibrat în care socializează mulți adulți de vârsta a treia. Unii își petrec mare parte a timpului singuri – ar putea beneficia de activități de grup. Alții sunt exclusiv activi – mereu pe drumuri; ar avea mai multe avantaje dacă ar profita de activități cu mai puțină energie. Relativ puține persoane au un „portofoliu social" echilibrat de genul celui pe care l-am descris în capitolul anterior. Unul dintre cazurile care se încadrau în această categorie era o femeie de 79 de ani, care s-a alăturat unui club de bridge pentru a-și pune mintea la încercare și a rămâne implicată social (o activitate sedentară), dar se înscrisese și la cursuri de educație permanentă care implicau deplasări (și activități cu consum de energie).

Autorii de politici publice și liderii organizațiilor concentrate pe problemele adulților ar trebui să se gândească serios la aceste rezultate deoarece subliniază nevoia de educație, orientare și sprijin. Scopul de „a-i implica pe adulții în vârstă" este uneori conceput mult prea limitat. Nu este suficient pentru moment să fie făcute lecturi publice. Trebuie oferite și oportunități pentru activități ferme. Și, mai mult, cei care tind să favorizeze un timp de activitate în detrimentul alteia, trebuie să fie încurajați să încerce un alt fel de experiență. Avidul observator al păsărilor care este întotdeauna pe drumuri pentru a-și desfășura activitatea ar trebui, de exemplu, să fie sfătuit să includă în programul său activități cu mai puțin consum de energie. Un amestec de activități individuale vs. activități de grup și activități pline de energie vs. activități liniștite stimulează mult mai mult creierul și trupul decât concentrarea asupra unui singur tip de activități.

Lecția a 4-a: Mai multă implicare progresivă

În cursul primilor trei ani de studiu, am făcut o listă a activităților în care era implicat fiecare participant. Spre surprinderea mea – și în completă contradicție cu teoriile „retragerii din activitate" pe care le-am trecut în revistă în primele capitole – am descoperit că tendința în rândul acestora era de a-și *amplifica* numărul de activități desfășurate în timp. De fapt, în cel de-al treilea an, majoritatea subiecților a înregistrat un nivel maxim de implicare. Și mulți au menționat că cel de-al treilea an a fost „cel mai bun" dintre cei trei studiați.

Această tendință se poate datora în parte faptului că aceste persoane erau implicate în studiu. Prin încurajarea lor de a-și trece în revistă experiențele și de a face alegeri, i-am stimulat să devină mai activi decât dacă nu ar fi făcut-o. Genul de efect produs de studiu nu poate fi minimalizat, dar nu explică totul. Înainte de toate, interviurile reprezintă doar o mică parte din viața participanților la studiu, iar o asemenea intervenție redusă nu contează atât de mult pentru creșterea generală a nivelului de activitate pe care l-am observat. (Din punct de vedere al influenței avute de sesiunile noastre asupra naturii și gradului de implicare comunitară, am văzut acest lucru ca pe o dovadă a efectelor benefice ale oferirii unei infrastructuri formale de programe al căror scop este de a asista persoanele de vârsta a treia în luarea de decizii de implicare voluntară sau de a munci.)

În loc să fie stimulați de muncă în sine, cred că participanții au răspuns Imboldului lor Interior pentru a căuta un grad mai ridicat de conexiune socială și stimulare mentală. Îmi amintesc de un cuplu căsătorit pe care l-am intervievat. Ambii, la jumătatea deceniului șase de viață, căutau să desfășoare activități neobișnuite în comunitate. Au descoperit un program oferit de departamentul local de poliție în cadrul căruia rezidenții erau invitați să participe la discuții destinate

să le ofere informații la prima mână pentru înțelegerea responsabilităților, provocărilor și experiențelor muncii polițiștilor. Una dintre aceste sesiuni includea petrecerea unei zile într-o patrulă mobilă pentru a fi martorii unei zile de lucru a unui polițist. Acest cuplu era dornic de asemenea activități. Cei doi s-au bucurat să întâlnească oameni noi, să vadă lucrurile din perspective noi și să își ofere provocări intelectuale și fizice.

Lecția a 5-a: Valoarea activităților de lungă durată

Cu timpul, am descoperit că durata unei activități este mult mai importantă decât natura activității în sine. Cu alte cuvinte, un club de lectură care are întâlniri regulate de-a lungul lunilor și anilor contribuie într-o mai mare măsură la bunăstarea unei persoane decât același număr de activități temporare, cum ar fi filme, lecturi sau plimbări. Activitățile de lungă durată sau repetitive sunt mai bune pentru stabilirea de noi relații și crearea de noi prietenii. În plus, un portofoliu social echilibrat include activități scurte cu un consum redus de energie și programe de durată care-i implică pe ceilalți. Această lecție nu a fost încă învățată de multe persoane de vârsta a treia și de cei responsabili de crearea de programe și activități pentru ei.

Valoarea activităților repetitive este ilustrată de unul dintre participanții la studiul meu, un actor de operă bufă. A descoperit că deoarece nu mai mergea la operă nu mai avea prieteni noi. Astfel, a format un club de vizionare de operă și de luat masa împreună. Seara, găzduia în casa sa iubitori ai operei care se puteau întâlni pentru a urmări la televizor spectacole de operă, luând masa și discutând în pauze. Opera a devenit astfel un important element de focalizare socială în viața sa.

Lecția a 6-a: Dificultatea de a-ți face prieteni apropiați

Legat de cercetările anterioare avem o nouă tendință: dificultatea de a-ți face prieteni noi, în special noi prieteni apropiați – prieteni cu care să te simți în largul tău când le împărtășești probleme personale, temeri sau bucurii. În limbajul psihologic, numim aceste prietenii „relații bazate pe încredere". Cercetarea arată că a avea cel puțin o persoană – și, de preferat, mai mult de una – într-o „relația bazată pe încredere" este un element-cheie de rezistență și sănătate mentală.

Mulți adulți de vârsta a treia mi-au spus că nu au oportunități de a-și face prieteni noi. Uneori, acest lucru se întâmplă pur și simplu pentru că nici nu caută prea mult. Multe comunități, chiar și cele mai mici, au organizații, programe, centre sau alte formule de întâlnire care sunt ocazii minunate de întâlnire a oamenilor, trebuie doar să le cauți. Dar, este adevărat și că poate fi dificil, uneori, să găsești asemenea locuri sau persoane, din cauza lipsei centralizării unor astfel de oportunități, care să fie făcute publice. Din nou, este o lecție atât pentru adulții de vârsta a treia, cât și pentru persoanele care se ocupă de centrele de seniori, agențiile locale care se ocupă de persoane de vârsta a treia sau alte organizații dedicate îmbogățirii vieții persoanelor de vârsta a treia.

Persoanelor de vârsta a treia care citesc această carte le transmit următoarea observație plină de speranță: A-ți face noi prieteni și a stabili noi conexiuni sociale poate fi un fenomen care îți dă o mare putere. Cu cât întâlnești mai multe persoane, cu atât mai multe vei întâlni ! Implicarea în activitățile unui grup îți poate oferi informații despre noi grupuri. Văd frecvent acest gen de îmbogățire continuă. O femeie pe care o cunosc și care s-a pensionat din postul de vameș, la jumătatea deceniului șase de viață, și-a extins încetul cu încetul

portofoliul social. A început prin a face parte dintr-un grup care făcea drumuri la mall – oameni care se întâlneau regulat și făceau ture prin mall ca parte a unui program prin care obțineau pe gratis tichete la film, ori de câte ori se întâlneau. Cu această ocazie, ea și soțul său au auzit de un club automobilistic de recreere care organiza excursii de camping în week-end-uri prelungite. Acum, ea și soțul său încearcă să călătorească o dată pe lună din luna aprilie până în octombrie. Prietenii pe care și i-a făcut în aceste grupuri se întâlnesc săptămânal unii la alții pentru a lua masa împreună, a juca cărți și a se distra. Bineînțeles, nu sunt tot timpul pe drumuri; ea și soțul său au mult timp la dispoziție pentru a se odihni, dar acestea sunt exemple de persoane care și-au dezvoltat un portofoliu social foarte echilibrat urmărind căile deschise de activitățile în cadrul grupului.

Lecția a 7-a: Un element crucial: a da înapoi

Cea mai provocatoare întrebare despre pensionare pe care am pus-o a fost: „Ce dă sens sau scop vieții dumneavoastră ?" Răspunsul aproape universal este „a face ceva pentru a-i ajuta pe ceilalți". Am auzit acest răspuns de la persoane cu diferite niveluri de venit, de toate rasele și cu diferite baze culturale. Acest lucru are semnificația unui impuls în mod fundamental caritabil și nobil: de a contribui la creșterea binelui. După cum am învățat în capitolul despre etapa de rezumat, impulsul de a da înapoi devine stringent în special spre sfârșitul vieții, când perspectivele oamenilor asupra mortalității se schimbă, iar valorile lor se trasformă ca o consecință a provocărilor produse de îmbătrânire. Nu toată lumea acționează în baza acestei dorințe, deseori, pentru că nu știe unde să-și ofere ajutorul. Comunitățile ar trebui să facă mai ușor pentru oameni să afle unde își pot consuma pornirile caritabile. Dar dorințele există și reprezintă o resursă importantă pentru societate.

Participanții la studiul meu care au considerat pline de sens experiențele de voluntariat și alte modalități de a da „înapoi" au fost cei mulțumiți de pensionarea lor. Grupul cu riscul cel mai ridicat de nemulțumire față de viața la pensie a fost al acelora care avuseseră profesii deja orientate spre a face o schimbare în lume, dar care au găsit dificil să-și găsească un scop similar în perioada de pensionare. Acest grup ar fi putut beneficia de un program de planificare prepensionare - care, după cum am menționat, lipsește din majoritatea comunităților și din marile corporații.

Un exemplu al efectelor pozitive ale planificării poat fi văzut în istoria unei profesoare de școală pensionate, menționată în studiile mele. Îi plăcea să predea și a fost implicată timp de ani în activități de voluntariat în cadrul organizației sale profesionale naționale. Când s-a pensionat, a devenit un funcționar al acestei organizații. „Nu aș fi putut să mă pensionez, cel puțin în următorii cinci ani, dacă nu aș fi putut să-mi asum acest rol", a spus ea. „S-a dovedit a fi o mișcare extraordinară, plină de satisfacții".

Unele comunități încep să exploreze căile prin care pot conecta pensionarii talentați cu experiențele voluntarilor comunității. De exemplu, am lucrat cu un grup inovativ din Montgomery County, Maryland, numit Programul de Leadership al Seniorilor din Montgomery. Grupul avea programe de studiu și „proiecte de acțiune comunitară", în scopul de a răspunde unor nevoi specifice, cum ar fi ajutorul dat în școli, biblioteci, sistemul judiciar sau programe de recreere. Programul acoperea o rețea extinsă: Este deschis celor de peste 55 de ani, pensionari sau nu, care sunt „gata să își împărtășească înțelepciunea și talentul cu persoane cu mintea deschisă, care vor să aibă o contribuție de calitate".

Bineînțeles că unele persoane găsesc modalități de a-și crea propriile oportunități de voluntariat. Charles Vetter, de

exemplu, pensionat de la Agenția de Informații a Statelor Unite (US Information Agency), unde era un expert în problemele Uniunii Sovietice, era preocupat profund de istoria Rusiei, de politica și cultura acestei țări și dorea să-și împărtășească cunoștințele cu alte persoane, în speranța că o mai mare familiarizare cu acest vechi adversar ar putea îmbunătăți relațiile dintre cele două țări. I-a venit o idee fascinantă: a inventat un personaj numit Alexandr Petrovici Surov, un fost oficial al guvernului sovietic, pensionat. El avea un accent rus și a creat o „biografie" detaliată a acestuia care ar putea salva aparențele în fața publicului. El ar fi urmat să apară în fața lor și să le explice cu „accentul său rus", că îl înlocuiește pe dr. Charles Vetter, care și-a anulat prezența în ultimul minut. El urma să-și regaleze apoi audiența cu anecdote fascinante „din interior", rezumate ale actualelor evenimente din perspectivă „rusă" și povestiri din timpul Războiului Rece. El s-a ținut la curent cu cultura rusă, citind în permanență și participând la conferințe pe acestă temă la societăți reputate, cum ar fi Woodrow Wilson International Center for Scholars. El urma să își dezvăluie identitatea la sfârșitul intervenției, ceea ce surprindea și fascina întotdeauna publicul. Vetter a avut peste 125 de reprezentări, fie ca dl. Surov, fie sub propria identitate, oferind prezentări pe teme diferite studenților și unor grupuri din comunitate – un exemplu uimitor de creare de noi rețele sociale în perioada de „pensionare" ca și o ilustrare delicată a modului în care o persoană își poate canaliza dorința interioară de a da ceva societății, în ultimii săi ani de viață.

Lecția a 8-a: Importanța învățării continue

Un alt mesaj care reiese clar din datele mele este valoarea ridicată pe care mulți indivizi la pensie o atribuie învățării continue, în forme ce variază între cursuri obișnuite,

conferințe, programe de educație în alte locuri, workshop-uri, cluburi și alte grupuri. Am găsit o mai mare dorință pentru asemenea experimente decât pentru o participare importantă și asta mai ales din cauza limitărilor de ordin financiar. Mulți adulți de vârsta a treia doresc să își pună la lucru spiritul, dar sunt constrânși deoarece, în mod normal, educația costă. Aceasta este încă o lecție importantă pentru societate. Comunitățile ar trebui să aibă în vedere mai multe oportunități educaționale cu costuri reduse sau gratuite pentru persoanele de vârsta a treia. Înainte de toate, persoanele de vârsta a treia continuă să plătească taxe școlare, dar nu beneficiază de nici un avantaj educațional de pe urma acestui sprijin.

Acest studiu și altele arată că activitățile educaționale pot contribui la un sentiment de stăpânire care promovează sănătatea și independența în cea de-a doua parte a vieții. Crearea de oportunități educaționale pentru toată lumea este un lucru bun în sine, dar și pragmatic, deoarece reduce factorii de risc de natură să determine instituționalizarea adulților de vârsta a treia.

Unul dintre participanții la studiul despre pensionare a descoperit modalități de a-și mulțumi pofta de învățătură, în ciuda unor venituri limitate. O secretară pensionată de 62 de ani a profitat de faptul că locuia în Washington D.C. întrebând ambasadele străine de evenimentele culturale publice gratuite. Nu era niciodată timp pentru a face totul ! Dar nu trebuie să trăiești la Washington D.C. pentru a descoperi asemenea activități. Colegiile locale, muzeele, bibliotecile și alte centre educaționale au deseori evenimente gratuite sau cu costuri reduse și activități – deși acestea sunt rareori făcute publice așa cum ar trebui.

Și comunitățile pot face mai mult. De exemplu, un program ar putea încuraja persoanele care au bilete gratuite la evenimente culturale sau sportive să doneze tichetele

nefolosite centrelor de îngrijire a persoanelor de vârsta a treia. Teatrele locale pot oferi persoanelor de vârsta a treia acces gratuit la repetiții. Persoanele de vârsta a treia ar putea, de asemenea, fi invitate, ca voluntare, pentru plasarea de bilete, în schimbul accesului gratuit la spectacole. Ghiduri tipărite ale punctelor de atracție culturale, istorice, artistice și recreaționale ar putea fi create, după modelul Ghidului de Buzunar al Metrolului din Washington D.C., menționat anterior.

Indicele de pregătire pentru pensionare

Persoanelor implicate în studiul meu le dau spre completare următorul chestionar, pentru a le ajuta să determine care este indicele de pregătire pentru pensionare pe o scară de la 0 (complet nepregătit) la 12 (gata de pensionare). Luați-vă ceva timp pentru a vă gândi la întrebările și la explicațiile însoțitoare ale posibilelor semnificații. Dacă nu puteți să vă gândiți prea mult la una din aceste întrebări sau dacă nu aveți un răspuns bun pentru aceasta, probabil nu sunteți încă bine pregătit pentru pensionare.

1. De ce te gândești acum la pensionare ?
(Un punct dacă atunci când citești întrebarea cu voce tare ți se pare cu sens, sau dacă cineva care este de încredere și te cunoaște consideră că răspunsul tău este bun și clar. Nici un punct dacă nu înțelegi ce vrea să spună sau dacă ești, pur și simplu, nesigur)
Semnificație: Gândirile tale despre pensionare trebuie să fie clare și nu rezultatul unor impulsuri sau rezultatul unei planificări inadecvate.

2. Vrei într-adevăr să te pensionezi ?
(Un punct dacă *da*, zero dacă *nu*)
Semnificație: Această întrebare relativ simplă este un excelent indicator al succesului tranziției către pensionare. Dorește să afle dacă iei în considerare cele mai adânci dorințe și motivații, nu doar ceea ce „gândești" că trebuie să faci sau ceea ce alte persoane așteaptă de la tine.

3. Ce spun familia și prietenii despre pensionarea ta ?
(Un punct dacă ei consideră că iei o decizie bună)
Semnificație: Reacțiile din partea celor care te cunosc bine pot fi neprețuite atunci când iei în calcul pensionarea. Consideră ei că este o bună decizie ? Cred ei că te-ai gândit suficient pentru acest lucru și ești suficient de pregătit în acest sens ?

4. Ai luat în considerare o pensionare parțială sau completă ? Ai luat în considerare găsirea unei slujbe cu jumătate de normă sau cel puțin o afacere personală ?
(Accentul se pune aici pe *considerare*)
(Un punct dacă răspunsul este da, dacă ai luat în considerare alegeri, chiar dacă ai ales să te pensionezi complet și să nu alegi o cale parțială)
Semnificație: Dacă nu ești complet sigur că te vei pensiona sau ești preocupat de situația financiară, atunci amânarea pensionării sau pensionarea parțială este o opțiune importantă care trebuie luată în considerare.

5. Finanțele tale sunt suficiente pentru a parcurge anii de pensie astfel încât să te poți bucura în continuare de același standard de viață ?

(Un punct dacă răspunsul este *da* la ambele părți ale întrebării; zero dacă răspunsul este *nu* la una din părți)
Semnificație: Dacă răspunsul tău este nu, *atunci sigur trebuie să faci unele planificări ulterioare.*

6. Ai participat la vreun program de preparare pentru pensionare sau la vreun seminar concentrat pe planificare financiară ?
(Un punct dacă răspunsul este *da*, zero dacă este *nu*)
Semnificație: Asemenea programe te pot ajuta să-ți planifici cheltuielile, să-ți programezi viitoarele venituri și să anticipezi nevoile viitoare. Există un număr foarte mare de opțiuni, iar a avea un sfat obiectiv este de neprețuit.

7. Ce îți conferă sens și scop în viață ?
(Un punct dacă vei scrie și apoi vei citi cu voce tare ceea ce ai identificat ca oferindu-ți un sens și scop în viață. Zero puncte dacă nu înțelegi sau pur și simplu ești nesigur)
Semnificație: Lipsa de claritate despre valorile tale fundamentale și asupra aspectelor care contează pentru tine este deseori asociată cu sentimentul unei împliniri parțiale, la vârsta de pensionare.

8. Ce fel de activități și experiențe sunt importante și îți umplu viața ?
(Un punct atunci când vei găsi coerență în descrierea modului în care planurile tale coincid cu ceea ce este important pentru tine, pe care o vei scrie și o vei citi cu voce tare, sau un punct dacă cineva de încredere și care te cunoaște consideră că răspunsul tău este bun și clar)
Semnificație: Este o versiune mai detaliată a întrebării

nr.7. Răspunsurile tale de aici oferă o perspectivă asupra modului în care îți cunoști mintea și a cât de mult ai planificat să îndeplinești ceea ce este important pentru tine.

9. Ai participat la vreun program de pregătire pentru pensionare sau la vreun seminar concentrat pe planificare socială (e.g. activități comunitare și eforturi interpersonale ?
(Un punct dacă *da*, zero puncte dacă *nu*)
Semnificație: Potențialii pensionari deseori eșuează din cauza unui plan inadecvat al modului în care își vor petrece timpul la pensie. A pluti în această zonă, fără o pregătire adecvată, poate determina frustrare și o retragere din viață dezamăgitoare.

10. Ai unele preocupări, hobby-uri, activități voluntare sau domenii noi de învățare ?
(Un punct dacă răspunsul este *da*, zero dacă *nu*)
Semnificație: Dezvoltarea de noi preocupări poate îmbunătăți calitatea vieții la pensie, iar implicarea în preocupări noi și provocatoare poate prezenta noi oportunități pentru stăpânirea personală și pentru întărirea caracterului care sunt asociate cu o stare generală de sănătate bună.

11. Ați plănuit noi activități care v-ar permite să interacționați cu oamenii în mod constant și care oferă șansa creării de noi prietenii ?
(Un punct dacă da, zero dacă nu)
Semnificație: A-ți face noi prieteni este uneori mai dificil în perioada de pensionare și singurătatea este asociată cu o serie de boli fizice și mentale.

12. În timpul perioadei de pensie, o contribuție modestă la activitățile voluntare este suficientă pentru tine ?
(Un punct dacă *da*, zero dacă *nu*)
Semnificație: Oamenii care au avut cariere pline de satisfacție și realizări personale pot considera tranziția către pensionare dificilă dacă nu au făcut nici un plan pentru a face ceva diferit. Asemenea oameni pot lua în considerare amânarea pensionării, astfel încât să-și poată continua munca până în momentul în care încep procesul de pensionare.

Interpretarea rezultatelor

12 puncte: Ești pregătit să te pensionezi.
10-11 puncte: Pensionarea îți va aduce multe satisfacții.
8-9 puncte: Retragerea îți va crea probleme care sunt ușor de rezolvat.
6-7 puncte: Poți avea sentimente contradictorii despre pensionare, care cer eforturi susținute pentru a echilibra situația.
3-5 puncte: Ești într-o posibilă zonă de criză, din cauza căreia procesul tău de pensionare nu va merge cum trebuie dacă nu faci un efort major pentru a trece peste probleme.
0-2 puncte: Ești într-o situație dificilă și te temi că pensionarea nu îți va oferi nici o satisfacție, ceea ce impune eforturi susținute pentru a-ți îmbunătăți perspectivele de pensionare.

Crearea de provocări pentru intelect și îmbunătățirea sănătății la vârsta de pensionare

Când oamenii au auzit despre studiul meu despre pensionare, mulți dintre ei m-au întrebat ce pot face pentru a-și îmbunătăți sănătatea mentală și fizică în această etapă a vieții. Bineînțeles, pot fi făcute multe lucruri, dar deoarece ființele umane par a avea o predilecție pentru numărul zece atunci când vine vorba de liste, porunci și evaluări, vă voi prezenta **Topul celor zece căi** pentru a rămâne adaptat din punct de vedere mental și fizic în cea de-a doua parte a vieții. Nu pot pretinde că am adus aceste sugestii de pe munte, dar acestea se *bazează* pe munți de date, inclusiv ultimele cercetări ale neurologiei.

1. Joacă-te și fă puzzle. Jocurile de cuvinte, cum ar fi cuvintele încrucișate sau *Scrabble* sunt extraordinar de utile, deoarece toate jocurile care impun o activitate mentală sau amintirea unor fapte sunt de ajutor. Studiile arată că poți continua să-ți îmbunătățești vocabularul de-a lungul vieții. Mai general, jocuri cum ar fi bridge-ul și alte jocuri care solicită memoria și strategia facilitează rapiditatea minții și creează noi sinapse.

2. Plănuiește o masă sau un grup de discuție a unei cărți sau a unui film. Discuțiile provocatoare și hrana pentru gândire într-o atmosferă stimulantă și relaxată sunt bune pentru minte, dar și pentru cerul gurii.

3. Călătorește în locuri noi – în localitate sau la distanță. Gândește-te la un loc nou pe care ai dori să-l vizitezi și mergi acolo, fie singur, fie cu prieteni sau membri ai familiei. Poate fi aproape, o expoziție la un muzeu din orașul tău sau foarte departe, undeva în Orient. Ia în calcul înregistrarea într-un fel a experiențelor tale – în

scris, înregistrare audio, fotografii, desene sau video.
4.Înscrie-te la cursuri cu un subiect necunoscut ţie. Educaţia continuă reprezintă o creştere şi o dezvoltare permanentă. Creşterea amestecului intergeneraţional din prezent, din punct de vedere al continuării educaţiei din clasele de şcoală, oferă oportunităţi pentru câştigarea de noi cunoştinţe şi noi relaţii. Poţi combina învăţatul cu călătoria prin programe cum ar fi Elderhostel.
5.Explorează secţiunea de arte decorative şi hobiuri de la biblioteca locală pentru a avea noi idei. Chiar dacă nu eşti sigur de ce te-ar putea interesa, prin căutarea prin cărţi despre decoraţiuni şi hobby-uri e posibil să dai peste noi curiozităţi sau să îţi aminteşti de preocupări demult abandonate din lipsă de timp.
6.Oferă-te voluntar. Voluntariatul este un mod de a împărtăşi calităţi speciale sau de a învăţa unele noi prin interacţiunea cu oameni şi oferirea de servicii pentru comunitate. Poate fi calea către experimentare, cu noi abordări şi prin munca cu toate grupurile de vârstă. Chiar şi în rândul persoanelor aflate la începutul deceniului opt de viaţă, peste un sfert desfăşoară activităţi voluntare. Implicarea civică are atât o valoare personală, cât şi una socială.

Nu uita că în zilele noastre poţi face voluntariat şi prin Internet. Sunt pagini de Internet pentru fiecare interes existent, şi multe dintre ele au chat rooms în cadrul cărora membrii mai experimentaţi pot răspunde sau pot rezolva problemele cu care se confruntă cei cu mai puţină experienţă. Dacă deţii o experienţă anume, poţi avea o mare nevoie de a împărtăşi altora din experienţa ta. Un exemplu de activitate voluntară on-line este Wikipedia (www.wikipedia.org), o enciclopedie la care

oricine poate contribui. Mii de oameni normali care se întâmplă să aibă o preocupare anume în cunoașterea unui anumit domeniu contribuie voluntar cu articole, corectează greșeli, editează din punct de vedere al gramaticii sau îmbunătățesc calitatea acestei fenomenale noi resurse.

7. Ia în considerare o activitate cu jumătate de normă. Multe persoane „pensionate" continuă să muncească cu jumătate de normă sau pe bază temporară, fie pentru bani, stimulare socială sau pentru amândouă. Atitudinile față de colegii de muncă de vârsta a treia se îmbunătățesc, în special în societatea noastră orientată către extinderea serviciilor sociale, unde experiența și conștiinciozitatea angajaților temporari contează.

8. Corespondează cu familia și prietenii. Stabilirea unui calendar regulat pentru scrierea de scrisori sau e-mailuri membrilor familiei și prietenilor nu doar că poate întări rețeaua actuală de prieteni, dar este și un excelent exercițiu pentru creier. În acestă epocă digitală, amintiți-vă că a primi o scrisoare „adevărată" la cutia poștală poate fi specială pentru destinatar. Printr-un e-mail este posibil să primește mult mai repede un răspuns de la un copil ocupat sau (mai ales) de la un nepot decât printr-o scrisoare „reală".

9. Fă-ți un jurnal pentru vise. Visele și imaginile din timpul zilei sunt cele mai accesibile căi spre creativitatea ta interioară. Scrie-le și fă desene în baza lor. Acestea ar putea să vă deschidă ochii către gândurile interioare și dorințele care vă ajută să vă stimulați potențialul creativ. Păstrați-vă jurnalul în dreptul patului pentru că visele se atenuează repede după trezire. Poți folosi și casete audio. Nu trebuie să înregistrezi fiecare vis sau totul despre un vis (deseori, visele sunt atât de pline de

detalii încât descrierea în cuvinte a fiecăruia poate fi destul de anevoioasă). Doar înregistrează ceea ce ți se pare foarte interesant, bizar sau cu vreo semnificație personală. Nu trebuie să-ți interpretezi visele. Uneori, visele sunt doar vise – nu „înseamnă" ceva în mod special. Ar *putea* revela nevoi, conflicte sau emoții inconștiente, dar odată cu vârsta ar putea fi pur și simplu o manifestare a modului în care creierul nostru se simte liber și procesează toate imaginile, emoțiile și gândurile din timpul zilei sub forma unor vise ilogice, întâmplătoare și suprarealiste.

Ca un exemplu, amintiți-vă povestirea de la Capitolul 3 a lui James Dunton, inginerul de calculatoare care la jumătatea vieții nu era mulțumit de cariera sa. El a avut o serie de vise tulburătoare, în care firele electrice și alte calamități distrugeau computerele din birouri. El a simțit că visele îi spun că sănătatea sa mentală era în pericol dacă ar fi continuat cu munca și stilul de viață pe care le avea. A decis să continue o carieră pedagogică și, retrospectiv, a realizat că a făcut mișcarea potrivită la momentul potrivit în viața sa.

10. *Scrie-ți sau înregistrează-ți amintirile, autobiografia sau istoria de familie.* Autobiografiile nu sunt doar apanajul persoanelor faimoase. Realizarea unei genealogii, a unei istorii de familie, a memoriilor este un dar prețios pentru prietenii și familia ta. Te poate lansa și într-o nouă călătorie de explorare și de descoperire personală, punându-te în legătură cu rădăcinile tale istorice și psihologice. Gândește-te să „vorbești" despre trecutul tău printr-o înregistrare audio sau digitală – această abordare are avantajul de a-ți păstra atât vocea, cât și cuvintele. Dacă transcrierea casetelor poate părea o sarcină pentru care nu ai timp

sau de care nu ești în stare, cere ajutor. Vei fi surprins cât de mulți prieteni sau membri ai familiei sunt dornici să păstreze amintirile tale.

Genealogia poate fi de asemenea o activitate socială plină de surprize. Internetul este plin de oameni ce descoperă legături pierdute (sau necunoscute) de familie. Resursele valabile în prezent pentru a-ți putea trasa înaintașii sunt surprinzătoare – înregistrări de recensământ, liste de la cimitire, caiete de bord ale navelor, certificate de naștere și deces și multe alte documente sunt accesibile cu doar un click al mouse-ului. Poți încerca să îți descoperi „verișorii" de existența cărora nu știai și vei fi fascinat să citești mai multe despre moștenirea ta.

Această listă a celor zece priorități este doar un început. Conține unele sugestii pe care le-am găsit ca fiind în mod special bune pentru stimularea minții, pentru creativitate și interacțiuni sociale. Dar lista potențială este fără sfârșit. Este important să începi. Așa cum spunea Aristotel „începutul este jumătate din întreg".

Rezumarea pensionării

Linia mobilă care separă „cariera" de „pensionare" a devenit din ce în ce mai nesigură, odată cu pătrunderea ideilor de pensionare amânată și continuarea muncii cu jumătate de normă sau temporară de către adulții de vârsta a treia. Iar viețile celor care nu mai muncesc cu normă întreagă sunt mai bogate, mai active și mai implicate decât anterior. Din ce în ce mai multe persoane realizează că această perioadă a vieții, dincolo de a fi o coborâre de pe „deal" este plină de potențial pentru o viață mai bună, pentru extinderea unor abilități, pentru împlinirea unor vise și așteptări.

Din nefericire, multe persoane rămân nepregătite, din punct de vedere financiar și psihologic, pentru tranziția către „pensionare". Virtual, toți participanții la studiul meu mi-au spus că ar fi profitat de un bun program de pregătire a pensionării dacă li s-ar fi oferit, dar această cerință nu a fost în mare parte îndeplinită. Avem nevoie de mai multe programe ca workshop-urile de planificare a pensionării oferite de North Carolina Center for Creative Retirement, condus de Ronald Manheimer.

Multe comunități sunt lipsite de infrastructura socială pentru a ajuta potențialii pensionari să-și realizeze un plan și să pătrundă pe drumurile pensionării parțiale sau totale. Există prea puține oportunități de voluntariat sau de locuri de muncă pentru persoanele de vârsta a treia. Deși oportunitățile de voluntariat pot fi destul de multe în anumite cazuri, nu există nici un plan sau o organizație care să ofere oportunități celor care au calități valoroase sau dorința de a ajuta. Rezultatul este o vastă subutilizare a numeroaselor resurse naționale reprezentate de persoanele de vârsta a treia.

Dacă tu, sau o persoană dragă ție, iei în considerare pensionarea, amintește-ți următoarele puncte-cheie:

- Gândește-te la activități care implică interacțiuni repetate în timp. Unii oameni sunt destul de ocupați în perioada de pensie, dar se simt în continuare singuri, deoarece își ocupă timpul cu activități de rutină și nu cu cele interpersonale care să le ofere oportunitatea de a întâlni noi prieteni.

- Încearcă, în timp, să dezvolți un portofoliu social echilibrat între activitățile cu consum de energie ridicat și cele cu un consum mai scăzut, între activitățile individuale și cele sociale.

- Găsește căi de a-ți pune la încercare trupul și sufletul.

- Fă tot ce poți pentru a rămâne într-o bună stare fizică.

Păstrarea sănătoasă a trupului este calea regală către a-ți păstra o atitudine sănătoasă față de viață !

Aș dori să închei cu câteva cuvinte ale câștigătoarei Premiului Pulitzer, Ellen Glasgow, care concluzionează temele abordate în acest capitol:

> „În ultimii ani, am făcut o descoperire senzațională: până nu vei ajunge la 60 de ani, nu vei învăța secretul vieții. Doar atunci începi să trăiești, nu doar cu cea mai intensă parte a ta, ci cu întreaga ta ființă".

8

Creativitate și vârstă

„Creativitatea reprezintă o miraculoasă îmbinare a energiei libere a copilului, cu aparent opusa și inamica sa: sensul ordinii impus de inteligența adultă disciplinată".

– Norman Podhoretz

În 21 februarie 1983 s-au înregistrat cele mai mari cote de audiență la ultimul episod al serialului M*A*S*H, lungul serial despre o unitate medicală de urgență din timpul Războiului din Coreea. Alan Alda, starul serialului a și scris și regizat multe dintre episoade. Pe parcursul serialului, a câștigat un Premiu Emmy pentru actorie, scenariu și regie – singura persoană care a atins o asemenea performanță.

Alda avea 47 de ani când s-a transmis ultimul episod și putea să se retragă cu ușurință. În schimb, el a mers în noi direcții, lucrând cu Woody Allen și luând roluri care erau contrare „tipului" ilustrat în M*A*S*H. Unele dintre filme au urcat pe primele locuri în clasamentul filmelor, iar criticii au fost uneori duri cu modul său de interpretare sau de a regiza. Cu toate acestea, el a mers mai departe, uneori făcând anumite lucruri doar pentru că era personal fascinat de subiect,

cum ar fi acela de a fi gazda seriilor PBS despre știință – „*Scientific American Frontiers*".

În momentul când această carte a plecat în tipografie, Alda a împlinit 70 de ani – și continuă să-și folosească structurile creative. În 2004, a fost nominalizat pentru un Oscar pentru rolul senatorului Brewster din „*The Aviator*", iar în 2005 a fost nominalizat la Tony Award pentru rolul din piesa lui David Mamet jucată pe Broadway „*Glengary Glen Ross*". Vorbind despre cum e să lucrezi la o piesă a lui David Mamet, Alda a demonstrat cât de aproape este de a-și atinge apogeul creativ.

„Inconștientul lucrează în dreapta și în stânga discursului lui Mamet", a spus el într-un interviu recent pentru *New Yorker*. „Nimeni nu poate veni doar să-și facă treaba. Așa cum un ansamblu instrumental de cameră va interpreta versiuni diferite de fiecare dată când are un concert, și o piesă vine cu noi culori și gusturi de fiecare dată. Este extraordinar să te afli într-un univers tehnic limitat și să găsești însă un univers diferit".

În timp ce majoritatea noastră acceptăm că înțelepciunea este o calitate specială a bătrâneții, multe persoane au un punct de vedere contrar despre creativitate: ei cred că este o floare a tinereții care înflorește mai puțin și mai rar o dată cu trecerea timpului. Este un alt mit despre vârsta a treia care persistă cu încăpățânare, în ciuda evidenței clare a contrariului. Într-adevăr, creativitatea este un potențial minunat la orice vârstă, și potrivit cuvintelor lui Norman Podhoretz de la începutul acestui capitol, se poate aprofunda și îmbogăți de-a lungul anilor.

Cartea mea anterioară *The Creative Age: Awakening Human Potential in the Second Half of Life* documentează profunzimea și esența potențialului creativ și de exprimare de-a lungul celei de-a doua etape a vieții. Și în această carte

am văzut multe exemple de creativitate la adulții de vârsta a treia, de la soluția ingenioasă de livrare de pizza a socrului meu, într-o zi de iarnă grea, până la ideea ingenioasă a monumentului dedicat evenimentelor din 11 septembrie a lui Donald McLaughlin sau la *Cartea de bucate a primilor „O sută de ani"* adunată de centenara Anna Franklin.

Exprimarea creativității în cea de-a doua parte a vieții este pusă în mișcare de dorințe și motoare ale Imboldului Interior. Când folosesc cuvântul „creativitate" nu mă refer doar la talente simple cum ar fi scrisul, pictura, sculptura și compoziția muzicală. Cred că toți putem fi creativi în felul nostru, fie că suntem artiști sau muncitori la liniile de asamblare automate, pianiști sau instalatori. Creativitatea poate apărea în orice activitate, de la cel mai abstract domeniu al științei până la cel mai intim cerc al relațiilor interumane. Important este faptul că această creativitate reprezintă un proces prin care se aduce ceva nou existenței – iar noutatea este oriunde privești.

Bineînțeles că putem defini creativitatea în multe moduri. Psihologul Howard Gardner, de la Universitatea Harvard, face diferența dintre creativitatea cu „literă mare" și creativitatea cu „literă mică". Creativitatea „cu literă mare" se referă la realizările extraordinare ale marilor artiști, oameni de știință și inventatori. Aceste forme de creativitate pot schimba în mod normal domeniile gândirii și cursul progresului, cum ar fi teoria relativității a lui Einstein, invenția cubismului de către Picasso și invențiile din domeniul electricității ale lui Edison.

Creativitatea „cu literă mică" se bazează pe diversitatea activităților zilnice și realizările de zi cu zi. „Fiecare persoană are unele domenii față de care arată un interes aparte", explică Gardner. „Poate fi ceva ce fac la serviciu – modul în care scriu memorandumul sau așez decorațiunile de la o fabrică –

sau modul în care predau o lecție sau vând ceva. După ce au lucrat în acel domeniu pentru o perioadă, pot deveni foarte buni – atât de buni ca oricare dintre persoanele pe care le cunosc în lumea lor imediată".

Un loc comun al creativității „cu literă mică" este grădinăritul. Denise Driscoll, 68 de ani, o participantă la studiul meu despre pensionare, se mândrea cu descoperirea unor semințe exotice în unele cataloage obscure de plante. Și a început să folosească termenul de „materie primă" pentru grădinile din jurul casei sale, pe care le schimba în permanență pentru a avea efecte vizuale.

Uneori, creativitatea „cu literă mică" poate ajunge în scena creativității „cu literă mare". De exemplu, Maria Anne Smith, care a trăit în secolul 19, în Australia, a fost o respectată cultivatoare de fructe. Ca și Denise Driscoll, Mariei Smith îi plăcea să caute lucruri neobișnuite și să le folosească în moduri noi. Într-o zi, când avea 69 de ani, a văzut un vlăstar care ieșise din niște semințe de mere pădurețe franțuzești vărsate întâmplător. Părea diferit de celelalte, dar l-a luat de acolo și l-a îngrijit. Planta s-a dovedit a fi un altoi natural și, în acest caz, unul cu trăsături deosebite. Peste ani, Smith a folosit altoiuri din acest copac pentru a-și crește recolta și a vinde puieți altora. Fructul acestui copac este acum faimos în întreaga lume: Mărul Granny Smith.

O altă modalitate de a aborda creativitatea mi-a venit în vis. Am fost întotdeauna fascinat de geniul creativ al lui Albert Einstein și de ecuația sa elegantă descriind echivalența energiei (e) și materiei (m): $e=mc^2$ (*c* este viteza luminii). În visul meu, ecuația se rearanja singură într-o ecuație a creativității: $c=me^2$ În acest caz, *c* înseamnă creativitate, *m* pentru masa cunoașterii persoanei, iar *e* experiență. Ecuația spune că creativitatea noastră egalează masa cunoașterii înmulțită cu efectele experienței noastre, care trebuie să fie

luate în considerare sub două dimensiuni, interioare (psihologice și emoționale) și exterioare (experiența de viață acumulată, înțelegerea și perspectiva). Această ecuație jucăușă sugerează că creativitatea este o funcție a cunoașterii și experienței, ambele crescând odată cu vârsta.

Diferitele categorii de creativitate care apar odată cu vârsta

Am descoperit faptul că, în cea de-a doua parte a vieții, creativitatea urmărește trei modele fundamentale:

- Creativitatea incipientă
- Creativitatea continuă sau în schimbare
- Creativitatea provocată de pierdere

Creativitatea incipientă

Unii oameni se confruntă pentru prima dată cu propria lor creativitate pe la 65 de ani. Ideea mea despre acești „lideri de generație întârziați" a apărut după vizita la o expoziție retrospectivă de artă populară la Galeria de Artă Corcoran din Washington. Erau expuse lucrările a 20 dintre cei mai buni artiști populari afro-americani din 1930-1980. Citind scurtele biografii ale artiștilor am descoperit că din 20 de expozanți, 16 – 80% au început să picteze sau au ajuns la o etapă matură ca artiști la vârsta de 65 de ani. *30%* dintre ei aveau 80 de ani sau mai mult.

După ce am văzut expoziția, am început să fac studii mai aprofundate asupra artei populare în Statele Unite și am descoperit că, în cadrul diversității etnice și rasiale a societății noastre, arta populară a fost dominată de adulții de vârsta a treia.

Multe din aceste persoane erau, în sfârșit, libere să-și urmărească preocupările lor artistice doar după ce și-au

delegat din responsabilități. Am văzut abilitățile lor dezvoltându-se sub impulsul noii libertăți exterioare neîmpovărate de obligațiile anterioare, combinate cu libertatea interioară a posibilităților de experimentare specifice etapei de eliberare și cu dorința de a încerca lucruri noi. Faptul că un domeniu, în ansamblul său, poate fi dominat de persoane de vârsta a treia, este o importantă și concretă declarație despre profunzimile potențialului creativ care se dezvoltă odată cu înaintarea în vârstă.

Mătușa mea, Esther Grushka, exemplifică calitățile fără vârstă ale creativității. După ce și-a dedicat viața familiei și soțului său, cu care a condus un lanț de magazine cu amănuntul, a simțit nevoia de a-și dezvolta propria afacere interioară. Când era la școală, profesorii săi i-au spus că are talent, dar niciodată nu le-a urmat îndemnurile. Atunci, la 60 de ani, cu afacerile soțului său diversificând-se și cu copiii mari, Esther a început să deseneze și să picteze. Într-o zi, aflat în vizită la părinții mei, am fost uimit să văd un tablou al meu pe unul din pereții din sufragerie. Mătușa mea s-a folosit ca model de o fotografie a mea de la ceremonia de absolvire a liceului. Am urât întotdeauna acea fotografie, dar pensula lui Esther a transforma-o în ceva ce mi-a făcut plăcere să văd. În următorii 20 de ani, Esther a continuat să picteze, și deși lucrările ei nu au fost expuse niciodată într-o galerie, au reprezentat un izvor de satisfacție și plăcere în ultimii săi ani de viață.

Creativitatea continuă sau în schimbare

Unii oameni găsesc, de timpuriu, o forță creativă în viața lor și o folosesc construindu-și cariere bazate pe talentul lor. Pentru asemenea persoane, intrarea în cea de-a doua parte a vieții și traversarea etapelor vârstei a treia poate cataliza noi forme de exprimare.

Acesta a fost, cu siguranță, cazul lui Herbert Block „Herblock", ale cărui caricaturi politice au îmbogățit timp de peste 70 de ani cultura noastră. Prima sa caricatură a apărut când avea 20 de ani; ultima a fost publicată cu două luni înainte de moartea sa, la 91 de ani. Block era la începutul deceniului șase de viață atunci când a început să descrie fiascoul Watergate. El a avut încrederea de sine pentru a fi în contradicție cu opiniile dominante ale ziarului pentru care lucra, *Washington Post*, care, în ciuda relatărilor sale, l-a sprijinit pe președintele Nixon în primele luni de investigație. Apoi, pe parcurs, *The Post* a ajuns la punctul de vedere exprimat de Block anterior. Văd aceasta ca un exemplu de creativitate care este întărit și extins de dezvoltarea inteligenței odată cu înaintarea în vârstă.

Block și-a încheiat autobiografia, cu o declarație revelatoare despre rezistența puterii de creație: „Întotdeauna ai câteva foi goale, un spațiu care te așteaptă, o șansă de a face ceva mâine".

Uneori, oamenii experimentează o schimbare a creativității de-a lungul tuturor celor patru etape ale vârstei a treia. Etapa reevaluării de la jumătatea vieții poate duce spre noi direcții, cum ar fi rolurile experimentale pe care le-a realizat Alan Alda în ultima parte a carierei sale. Etapa de eliberare ne poate oferi un nou sens al libertății interioare, în timp ce etapa de evaluare ne poate motiva să folosim creativitatea pentru proiecte neterminate sau pentru a genera dorința de exprimare a impulsurilor autobiografice. Adâncirea și aprofundarea perspectivelor, caracteristică etapei de „bis", poate duce la o schimbare similară a accentului creativ. Marele matematician și filosof Bertrand Russell, de exemplu, s-a concentrat exclusiv pe matematică la tinerețe și la vârsta de mijloc. La 42 de ani, împreună cu Alfred North Whitehead a publicat „Principia Mathematica", o capodoperă a logicii

matematice și a sintezei. Pe măsură ce înainta în vârstă, atenția sa s-a concentrat asupra unor probleme mai profunde, în special filosofie și multele boli ale timpului nostru. La 73 de ani, a publicat faimoasa sa lucrare *Istoria filosofiei occidentale* și a rămas implicat cu pasiune în problemele legate de pace și dreptate, până la moartea sa, la 98 de ani. În autobiografia sa, publicată cu un an înainte de moartea sa, a scris:

„Am trăit în căutarea unei viziuni, atât personale, cât și sociale. Personale: grija față de ceea ce este nobil, frumos, delicat; pentru a permite momentelor de intuiție să ofere înțelepciune perioadelor lumești. Socială: să-mi imaginez o societate care nu a fost încă creată, unde indivizii cresc liberi, unde ura și răzbunarea și invidia au murit, pentru că nu mai există nimic ce le-ar putea alimenta".

Pentru nivelul „creativității cu literă mică", o cunoștință de-a mea, Art Reynolds, mi-a oferit un exemplu. Art și-a petrecut mare parte a carierei realizând programe de calculator, pentru care era bine plătit și apreciat. Dar, când a împlinit 60 de ani, Art mi-a spus că simțea Imboldul Interior pentru o schimbare. „Munca mea a fost întotdeauna dedicată altora – ceea ce *ei* doreau", a spus el.

El a decis să se pensioneze parțial și să-și urmeze preocupările în domeniul fotografiei și în noul domeniu al designului asistat de calculator. Acest lucru i-a permis să-și combine dragostea față de artele vizuale cu expertiza sa în domeniul calculatoarelor. Imaginile realizate erau extraordinare și, la aproximativ un an de la începerea acestei activități, a fost invitat să participe la o expoziție de fotografie de avangardă la o galerie locală.

Creativitatea provocată de pierdere

Procesul de îmbătrânire este asociat cu o serie de pierderi la care trebuie să ne adaptăm. Preocupările creative ne pot ajuta

să le facem față și chiar să trecem peste ele. De fapt, experiența pierderilor poate determina uneori un răspuns creativ. Am putea, în cursul acestui proces, să descoperim talente sau abilități pe care nu le aveam sau pe care le-am subestimat anterior.

Viața și opera lui William Carlos Williams ilustrează această relație. Williams a fost un mare poet și un pediatru respectat. Când era în cel de-a șaselea deceniu al vieții, a suferit un atac cerebral care i-a afectat abilitățile sale motorii, dar i-a lăsat intelectul intact. A renunțat la medicină, o pierdere care l-a aruncat într-o depresie profundă. A fost nevoie de spitalizare și de câțiva ani pentru a-și reveni din această traumă, dar după ce și-a revenit a experimentat un torent de creativitate în deceniul șapte al vieții. La 79 de ani, a publicat *Pictures from Bruegel,* care i-a adus un Premiu Pulitzer. Spre sfârșitul vieții, Williams a scris despre „bătrânețea care adaugă, pe măsură ce ia înapoi", ceea ce descrie exact ceea ce i s-a întâmplat lui în viață.

Am trăit eu însumi acest fenomen. După cum am menționat în Capitolul 3, eram spre sfârșitul deceniului patru al vieții când am fost diagnosticat cu maladia Lou Gehrig. Într-o încercare disperată de a trece peste emoțiile pe care le aveam, am început să realizez jocuri pentru adulți de vârsta a treia. Criza aceasta și sentimentul unei pierderi profunde inevitabile (ajutat, de asemenea, și de faptul că mă aflam în etapa de reevaluare de la jumătatea vieții), au stimulat abilități pe care nu mi le cunoșteam și m-au plasat pe o orbită complet nouă a potențialului meu creativ.

Impactul pozitiv al creativității asupra sănătății

Creativitatea la vârsta a treia nu este doar un subiect academic și un „ornament" al vieții – drăguț, dar nu neapărat necesar. O mare parte a cercetării, de natură psihologică și fiziologică, a demonstrat faptul că creativitatea este bună pentru sănătatea unei persoane. Și nu este vorba numai despre faptul că oamenii care sunt implicați sunt mai sănătoși pentru a începe o asemenea activitate. Actul propriu-zis de implicare a intelectului unei persoane pe căile creativității afectează sănătatea în mod direct via conexiunile cele mai importante dintre trup și spirit. Creierele noastre sunt conectate permanent la trupurile noastre prin nervi, hormoni și sistemul imunitar. Tot ceea ce stimulează creierul, reduce stres-ul și susține un răspuns emoțional echilibrat care determină schimbări pozitive la nivelul corpului. Unele cercetări preliminare arată că o creativitate constantă susține convalescența după infecții și afecțiuni și reduce durerea și disconfortul unor stări cronice, cum ar fi artritele. Explozia a atât de multe terapii care au legătură cu arta – terapia prin dans sau prin mișcare – reflectă aceste cercetări.

Propria mea contribuție la acest domeniu de cercetare științifică a început în 2001, cu ajutorul unui sprijin financiar din partea National Endowment for the Arts, împreună cu alți cinci sponsori, prin realizarea unui studiu riguros la nivel național care să examineze efectele programelor de artă comunitare asupra sănătății și situației adulților de vârsta a treia. Studiul compară starea fizică și mentală și situația socială a 150 de persoane de vârsta a treia, implicate în programe artistice cu un grup de 150 de adulți care nu sunt implicați în asemenea programe (grupul de control). Toți participanții aveau 65 de ani și mai mult, majoritatea trăiau independent,

la începutul studiului, iar cele două grupe erau comparabile din punct de vedere al celor două variabile. Adulții care nu făceau parte din grupul artistic erau liberi să socializeze, să participe la cursuri sau să desfășoare orice fel de activitate normală, inclusiv artistică (deși nici unul din membrii grupului de control nu s-a implicat în mod constant și riguros în programe de acest fel). Voiam să încercăm cât mai mult cu putință să vedem dacă creativitatea programelor artistice făcea diferența dintre cele două grupuri sau era mai degrabă vorba de implicarea participanților în activități constante, structurate social.

Grupul artistic a avut 25 de întâlniri săptămânale – în mod asemănător cursurilor de la colegiu. Erau, de asemenea, și sesiuni intermediare de lucru, ca și expoziții, și concerte. De exemplu, un cor a ținut odată zece concerte pe an, în plus față de reuniunile lor săptămânale de practică.

Am evaluat starea de sănătate și socială în baza unui chestionar extins, la începutul programului, la jumătatea lui și, în final, la doi ani de la demararea lui. Ipoteza noastră era că aceia care au participat la programele artistice vor înregistra un declin mai redus decât cei din grupul de control, care nu au participat la aceste programe. Am fost surprinși plăcut de faptul că rezultatele inițiale ne-au depășit așteptările. Mulți dintre cei care făceau parte din grupul artistic și-au *stabilizat* sănătatea – adică aceasta nu s-a mai deteriorat deloc – iar unii, pur și simplu și-au *îmbunătățit-o*. Iar aceasta a avut loc într-un grup cu media de vârstă 80 de ani, ceea ce este mai mult decât speranța de viață curentă.

Acesta este rezultatul cel mai important din prima etapă a studiului, care a fost realizat în Washington D.C., o zonă sub conducerea artistică a lui Jeanne Kelly, de la Levine School of Music. (Serii asemănătoare de studii au fost făcute în Brooklyn, la Elders Share the Arts, sub conducerea Susanei

Perlstein, și la San Francisco, la Center for Elders and Youth in the Arts, sub conducerea lui Jeff Chapline.) Toate rezultatele au fost semnificative din punct de vedere statistic, adică reflectă diferențele reale dintre cele două grupe. Comparativ cu grupul de control, cei care au participat la programul artistic comunitar:

- Au avut o sănătate mai bună după un an (cei aflați în grupul de lucru au menționat că sănătatea lor nu era bună după aceeași perioadă de timp).
- Au fost vizitați mai rar de doctor (deși ambele grupe au înregistrat un număr mai ridicat de vizite medicale, comparativ cu un an mai devreme).
- Au luat mai puține medicamente.
- S-au simțit mai puțin deprimați.
- Au fost mai puțin singuri.
- Au avut un moral mai ridicat.
- Au fost mai implicați din punct de vedere social.

Aceste rezultate preliminare remarcabile au atras atenția atât cercurilor științifice, cât și celor neștiințifice. Cu siguranță, programele comunitare artistice au un efect real asupra stării de sănătate și a prevenirii bolilor care, în schimb, susține independența persoanelor de vârsta a treia și capacitatea lor de a trăi în comunități.

Explicarea rezultatelor

Rezultatele pozitive ale acestui studiu se explică prin intermediul a trei factori-cheie sau mecanisme.

1. Sentimentul controlului. O parte importantă a cercetărilor despre vârsta a treia, cunoscute drept „studii despre sentimentul controlului", arată că persoanele de vârsta a treia

implicate în activități care le induc un sentiment de stăpânire și control, au o stare de sănătate mai bună decât cei care nu o fac. Programele artistice aflate în centrul preocupărilor noastre oferă participanților un sens crescând al controlului și stăpânirii. Fiecare nouă săptămână era ca o nouă susținere, după cum o arată următoarele citate ale participanților:

„Nu credeam că pot citi notele muzicale atât de bine, și de fapt mi-am îmbunătățit aceste abilități !"

„Soției mele i-a plăcut bijuteria pe care am făcut-o pentru ea – a fost minunat pentru căsnicia noastră"

„Nu pot să cred că scriu atât de bine"

„Unii dintre prietenii mei au venit la expoziția din care făceau parte și trei lucrări de-ale mele; acest lucru m-a făcut să mă simt foarte bine".

„Nepotul meu a spus: Bunico, ești o poetă care nu știa că știe să scrie poezii" .

Dobândirea unui sentiment de stăpânire a unui domeniu îi poate face să se simtă plini de putere, iar această stare se răspândește în alte sfere ale vieții, determinând o creștere a încrederii în sine, dorința de a-și asuma riscuri și energia de a încerca lucruri noi. Acest lucru explică de ce aceia incluși în programul artistic erau mult mai implicați din punct de vedere social după un an, decât cei din grupul de control, care au înregistrat o *reducere* a activităților generale.

Întărirea sentimentului controlului și stăpânirii poate determina în mod direct și sănătatea fizică. Cercetătorii în domeniul psihoneuroimunologiei, care face legătura dintre psihologie și imunologie, au descoperit că sentimentele pozitive asociate cu sentimentul controlului impulsionează sistemul imunitar. În mod specific, sentimentul de bunăstare pare să stimuleze producerea unor celule importante ale sistemului imunitar, cum ar fi celulele albe și așa-numite celule

care ucid celulele generate de tumori și cele generate de infecții ale organismului.

2. Implicarea socială. Cel de-al doilea factor important din spatele rezultatelor pozitive ale studiului nostru este implicarea socială întărită de activitățile artistice organizate. Din nou, datele din psihoneuroimunologie sugerează că, în ce privește oamenii, formarea sau menținerea de relații puternice și implicarea într-o serie de activități sociale sunt toate asociate cu o stare de sănătate mai bună și cu mortalitate scăzută. De exemplu, relațiile sociale active din cea de-a doua parte a vieții au fost asociate cu o scădere a presiunii arteriale. Relațiile bune sunt asociate și cu nivele scăzute de stres, care determină menținerea integrității sistemului imunitar.

Una dintre observațiile cele mai importante făcute de cei care participau la grupul artistic a fost gradul în care membrii grupului s-au sprijinit unii pe alții în cazul unei pierderi sau într-o situație dificilă. De exemplu, atunci când una dintre femeile din grupul nostru de literatură scrisă din Brooklyn a fost spitalizată, unii membri au vizitat-o, au îmbărbătat-o, au discutat munca sa și au adus lucrările făcute în spital în grup pentru a-i trimite înapoi observațiile.

„Starea mea de spirit s-a îmbunătățit", a spus ea. „Sunt sigură că acest lucru a contribuit la însănătoșirea mea. Abia așteptam să revin la viața mea normală și să prezint mai multe eseuri în grup".

3. Natura angajantă a artei. Pentru a fi eficientă pe termen lung, fiecare activitate de susținere a sănătății trebuie să fie ajutată. Acest lucru poate fi dificil atunci când este vorba de o activitate inevitabil plictisitoare (cum ar fi urcatul și coborâtul treptelor) sau neplăcută (crampe la stomac din cauza unei diete alimentare sau febră musculară de la exerciții fizice, de exemplu). Din fericire, natura activității creative face ca aceasta să se susțină de la sine. Activitățile de acest gen sunt

aproape întotdeauna interesante, stimulante și plăcute. Faptul că acestea oferă și o oportunitate pentru control individual și implicare socială face ca programele artistice comunitare să fie un „pachet de servicii" pentru îmbunătățirea sănătății. Și sunt mai ușor de implementat și mai la îndemână decât alte opțiuni: multe comunități dețin resursele pentru inițierea de programe artistice comunitare.

Natura angajantă a artei promovează o implicare continuă și, așa cum am văzut la Capitolul 6, activitățile care se repetă în timp sunt mai valoroase decât cele făcute o singură dată, și rapid. Studiul despre creativitate a testat acest lucru. Mulți dintre cei incluși în grupul de control erau la fel de „ocupați" ca cei care participau la programele artistice. Dar simpla implicare în atâtea activități trecătoare limita potențialul de obținere a controlului sau de construire de noi relații, ceea ce nu ducea la o îmbunătățire a sănătății. Nu era vorba doar de nivelul de activitate, ci de *natura* acestei activități care determina o diferență calitativă.

O convesație avută cu unul dintre participanții la studiul din Washingon D.C. ilustrează acest punct de vedere. Margaret Spencer avea 94 de ani când a intrat într-un cor ca parte a programului. A ezitat să intre, deoarece nu știa dacă putea citi notele suficient de repede. Dar, încurajată de alții, a intrat.

„Am fost uimită să văd că pot cânta, mai bine decât mi-aș fi imaginat, și am continuat să o fac", mi-a spus. „Chiar merg mai bine ! Am 94 de ani și îmi fac prieteni noi. Vreau să continui cu asta".

Să rezumăm: Orice fel de program de promovare a sănătății trebuie să creeze oportunități pentru realizarea controlului individual și a creării de relații; și să construiască în mod susținut pe termen lung.

În mod fundamental, acest studiu, ca și cartea în sine, ilustrează cât bine poate veni din controlarea alegerilor noastre

și a destinului nostru. Putem, dacă dorim, să învățăm, să ne dezvoltăm, să iubim și să trăim o fericire profundă în ultimii noștri ani de viață. Nu trebuie să ne lăsăm doborâți de greutăți sau să acceptăm miturile încă existente despre îmbătrânire. Natura ne înzestrează cu potențialul mental de care avem nevoie pentru a ne îmbunătăți sănătatea, relațiile și viețile. Sper ca această carte și povestirile pe care le-am spus să vă încurajeze să începeți – astăzi – să faceți o diferență pozitivă în viața voastră.

> „A exista înseamnă a schimba, a schimba este a te maturiza, a te maturiza este a te crea pe tine de un număr infinit de ori"
>
> – Henri Bergson

Bibliografie

Binstock, Robert H., și Linda K. George, editori, 2001 - *Handbook on Aging and the Social Sciences*, ed. a 5-a, New York: Academic Press

Birren, James E. (redactor-șef), 2001 – *The Handbook of Aging*, New York: Academic Press

Birren, James E. Și K. Warner Schaie, editori, 2001 – *Handbook of the Psychology of Aging*, ediția a 5-a, New York: Academic Press

Cohen, Gene D. 2001 – *The Creative Age: Awakening Human Potential in the Second Half of Life*, New York: HarperCollins Publishers

Maddox, George (editor), 2001 – *The Encyclopedia of Aging*, ediția a 3-a, New York: Springer Publishing Company

Masoro, Edward J. și Steven N. Austed, 2001 – *Handbook of the Biology of Aging*, ediția a 5-a, New York: Academic Press

Rickfels, Robert E. și Caleb E. Finch, 1995 – *Aging: A Natural History*, New York: Scientific American Library

Rowe, John W. și Robert L. Kahn, 1998 – *Successful Aging*, New York: Pantheon Books

Cohen, Gene D., 1988 – *The Brain in Human Aging*, New York: Springer Publishing Company

Cohen, Gene D., 2001 – *The Creative Age: Awakening Human Potential in the Second Half of Life*, New York: Harper Collins Publishers

Goldeberg, Elkhonon, 2005 – *The Wisdom Paradox*, New York: Gotham Books

Park, Denise și Norbert Schwarts (editori), 2000 – *Cognitive Aging*, Philadelphia: Psychology Press

Restak, Richard, 2001 – *The Secret Life of the Brain*, Washington D.C.: Joseph Henry Press

Schwartz, Jeffrey M. și Sharon Begley, 2002 – *The Mind and the Brain*, New York: Regan Books

Stern, Paul C. și Laura L. Carstensen (editori), 2000 – *The Aging Mind*, Washington D.C.: National Academy Press

Colarusso, C.A., și Robert A. Nemiroff, 1981 – *Adult Development*, New York: Plenum Press

Erikson, Erik E., 1980 – *Identity and Life Cycle*, New York: W.W.Norton

Erikson, Erik E., 1997 – *The Life Cycle Completed*, New York: W.W. Norton

Gould Roger L., 1978 – Transformations: Growth and Change in Adult Life, New York: Touchstone Books

Lachman, Margie E. (editor), 2001 – *Handbook of Midlife Development*, New York: John Wiley & Sons

Levinson, Daniel J., 1978 – *The Seasons of a Man's Life*, New York: Ballantine Books

Pollock, George H. și Stanley I. Greenspan (editori), 1993 – *The Course of Life*, Madison CT: International Universities Press

Sheehy, Gail, 1974 – *Passages*, New York: Bantam Books

Sheehy, Gail, 1995 – *New Passages*, New York: Ballantine Books

Vaillant, George, 2002 – *Aging Well*, New York: Little, Brown and Company

Brock, Fred, 2004 – *Retire on Less than you think: The New York Times Guide to Planning Your Financial Future*, New York: Times Books

Freedman, Marc, 1999 – *Prime Time: How Baby Boomers Will Revolutionize Retirement and Transform America*, New York: Public Affairs

Hinden, Stan, 2001 – *How to Retire Happy: Everything you need to Know About the Twelve Most Important Decisions You Must Make Before You Retire*, New York: McGraw-Hill

Howells, John, 2000 – *Retirement on a Shoestring*, ediția a 3-a, Guilord, CT: Globe Pequot Press

Jacobs, Ruth Harriet, 1993 – *Be an Outrageous Older Woman*, Manchaster, CT: KIT Publisher

Kerschner, Helen K. și John E. Hansan (editori), 1996 – *365 Ways... Retirees' Resource Guide for Productive Lifestyles*, Westport, CT: Greenwood Press

Lindeman, Bard, 1998 – *Be an Outrageous Older Man*, Manchester, CT: KIT Publisher

Trafford, Abigail, 2004 – *My Time*, New York: Basic Books

Vandervelde, Maryanne, 2004 – *Retirement for Two*, New York: Bantam Books

Note

[1] http://atlanticphilanthropies.org

[2] www.hbf.org

[3] www.nea.gov – National Endowment for the Arts este o agenție federală independentă ce susține activitățile artistice

[4] www.samhsa.gov

[5] www.aarp.org – AARP este o organizație americană non profit dedicată persoanelor de peste 50 de ani

[6] www.guttmanfoundation.org

[7] www.namm.org

[8] www.creativeaging.org

[9] În limba engleză, termenul folosit pentru pensionare este "retirement", care poate fi tradus și prin "retragere".

[10] În Statele Unite, centrele pentru vârstnici sunt o opțiune aleasă de foarte multe persoane de vârsta a treia, cărora li se acordă aici asistența medicală necesară și programe de activități comune.

[11] James S. Trefil (n. 1938) este un reputat profesor american de fizică. Predă la Universitatea George Mason din Statele Unite. Multe dintre cercetările sale studiază legăturile dintre inteligența umană și cea artificială.

[12] Acetilcolina a fost primul neurotrasmițător identificat atât la nivelul sistemului nervos central, cât și la nivelul sistemului periferic.

[13] http://www.salk.edu/index.php

[14] Termenul în engleză folosit este Hemispheric Asymmetriy Reduction in Older Adults, de unde acronimul HAROLD

[15] Internal Revenue Service – Agenția federală americană responsabilă de colectarea taxelor și impozitelor și de respectarea legilor fiscale

[16] http://nces.ed.gov, National Center for Education Statistics este un organism din cadrul Departamentului pentru Educație al Statelor Unite și Institutului pentru Științele Educației, care are drept atribuții colectarea și analizarea de date referitoare la educație în SUA.

[17] www.ihep.org. Este o organizație non-profit din Statele Unite, dedicată extinderii accesului la educație și creșterii calității procesului în sine pentru copiii aflați în forme de învățământ de tip liceal.

[18]În original, « Big Four-O ». În limbajul uzual nord-american, momentul când te apropii de vârsta de 40 de ani.

[19] www.nih.gov. Este agenția națională de cercetare medicală care funcționează în cadrul U.S. Department of Health and Human Services

[20] www.geron.org

[21] www.gwumc.edu/cahh/

[22] www.macfound.org

[23] http://ipsr.berkeley.edu

[24] Laura Ingalls Wilder – (7 februarie 1867 – 10 februarie 1957) – scriitoare americană, autoare de povestiri istorice pentru copii, bazate pe experiența de pionierat a familiei sale.

[25] Unul din programele de dimineață ale televiziunii americane cu cea mai mare audiență

[26] www.hcoa.org

[27] http://geron.psu.edu/sls/

[28] Denumirea unei serii de păpuși îmbrăcate în uniforme militare ale unor arme din Armata Americană, realizate în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Cu timpul, a devenit o expresie sinonimă cu „om de acțiune".

[29] Acesta constă în acordarea unor împrumuturi bancare persoanelor de peste 62 de ani, în schimbul ipotecării locuinței. Obligația returnării împrumutului este amânată până la moartea persoanei, sumele fiind recuperate prin vânzarea ulterioară a imobilului.

[30] Lista celor mai de succes 500 de companii americane.

Index

AARP, 101
Abilităţi sociale, 152
vezi şi Inteligenţa socială
Acceptare de sine, 102
Acetilcholina, 29
Activism comunitar, 98
Adaptabilitate, 107-108
Adolescenţă, 92, 114, 119
Agresivitate, 144
Alda, Alan, 187-188
Alegeri, 27, 142-143, 201
Alfond, Harold, 101
Altman, Joseph, 34
Alzheimer, boala, 27, 34, 54, 128, 133, 134 *vezi şi* Demenţa
Amigdale, 40-41, 70, 76, 108
Andrews, Marilyn, 122
Anxietatea, 51, 64, 81, 87, 88, 97
Arta, 81, 191-192
terapii prin artă, 196
programe comunitare pentru, 93-94
arta folk, 191-192 *vezi şi* Creativitate, şi sănătate
Atac de cord, 123, 153
Autobiografică, expresie, 19, 45-46, 76, 99-100, 133, 183, 193 *vezi şi* Memorii, istorii orale
Autobiografia lui Malcolm al X-lea, 82
Axoni, 124-125

Barker, George, 36-37
Beecher, Henry Ward, 98
Bergson, Henri, 202
Berkeley Institute of Personality and Social Research, 86-87
Bis, faza dezvoltaţională de, 19, 105-106, 109, 114
şi creativitatea, 193
şi inteligenţa socială, 142
Block, Herbert, 193
Boorstin, Daniel J., 13
Borneo, 156, 157
Boston Globe, 133
Budism Zen, 81-82
Bourgin, Frank, 102
Bunici, 137-138
Burns, George, 106
Butler, Robert, 102

Cabeza, Roberto, 43-44
California, University
of (Berkeley/Santa Cruz), 29, 41
Calment, Jeanne Louise, 135-136
Camus, Albert, 142
Canli, Mather, 41
Călătorie, 180-181
Celule gliale, 30
Centenarii, 108, 109, 114, 189
Centre pentru Persoane în vârstă şi tineri artişti (San Francisco), 198
Centrul de Neurologie Cognitivă de la Universitatea Duke, 43
Centrul pentru Studii privind sănătatea mentală a îmbătrânirii, 22
Cercetare, 14, 15, 20-21
asupra amigdalelor, 40
asupra creierului de maimuţă, 34-35
asupra creierului de şoarece, 29, 34
asupra funcţionării cognitive, 124-125
asupra confruntării propriei mortalităţi, 81
asupra cooperării dintre mulţumirea faţă de viaţă şi capacităţi, 107
asupra creativităţii şi sănătăţii, 21, 196-202
asupra fazelor dezvoltaţionale, 64-65
şi teoria dezangajării, 140
fonduri pentru, 22
asupra folosirii hipocampusului în exprimarea autobiografică, 45-46, 100
şi atributele cheie ale creierului, 26-27
asupra memoriei, 133
asupra femeilor între două vârste, 88-89
asupra coenxiunii minte/trup, 50-51
asupra exerciţiilor fizice, 48-50
asupra pensionării, 20-21, 156-157
studii despre simţul controlului, 198-199
Chapline, Jeff, 11, 198
Chicago, University of, 103, 139
Cohen, Ben, 133
Cohen, Lilian, 111-112
Conan Doyle, Arthur, 156
Colindă de Crăciun, O (Charles Dickens), 151
Contexte, 61, 62, 67
Control, simţ al, 50-51, 198-199
Conway, David, 145
Consumul de alcool, 31, 120

Conștiință de sine, 70, 87, 102, 124
Coppernicus, Nicholaus, 96
Corcoran, Galeria de Artă, 191
Cornell, „Studiul despre
Pensionare și Bunăstare", 163, 165
Corpus callosum, 42
Cortex cerebral, 34-35, 49
fibre nervoase spre
și dinspre sistemul limbic, 39, 100
Creativitate, 10-11, 17, 20, 21, 25, 52, 54, 110, 114, 125, 188-189
creativitate cu literă mare și cu literă mică, 125-126, 190, 194
incipientă, 191-192
continuare sau schimbare, 192-193
ecuația creativității, 190-191
modele de creativitate
în a doua jumătate a vieții, 191
și sănătate, 21, 196-202
și pierdere, 194-195
pragmatică, 25
Grupul de Descoperire a Creativității, 48
Creier, 15, 30, 41
schimbările sale și reevaluarea
de la mijlocul vieții, 86-87
fitness pentru creier, 47-48
factori de creștere ai creierului, 35
diviziunea muncii în, 42
emoția și schimbarea în creierul mai
în vârstă, 36-38 *vezi și* Emoția/Emoțiile
emisferele din, 18, 27, 42-46, 78, 86, 100, 124, 128
și memoria, 128, 130-131 *vezi și* Memoria
creier/intelect, 26
densitate neuronală/complexitate, 28, 30, 48, 92, 128
noi celule ale creierului, 15, 26-27, 34-36, 49, 75, 92, 106, 124
noi conexiuni în, 18, 26, 29, 30, 49, 52, 106-107, 124
plasticitate, 29, 44, 47, 49
remodelarea, 26 *vezi și* Învățarea, ca remodelare
a imaginii laterale a creierului interior
și a sistemului limbic, 34 (ilustr.)
și stimularea socială, 140
Criza de la jumătatea vieții, *vezi la* Reevaluarea de la jumătatea vieții
Cultura rusă, 173
Cumming, Elaine, 139
Curiozitate, 55, 58

Dă înapoi, 18, 98, 171-173 a *vezi și* Voluntariat
Daniels, Ellis, 71-72
Darwin, Charles, 121
Defecte de personalitate, 64
Delaney, Bessie și Sarah, 106
DeMarco, Sally, 68-70
Demență, 48 *vezi și* Alzheimer, boala lui
Dempsey, William T.J. „Bill", 104-105
Dendrite, 92, 106, 124
Depresie, 27, 35, 51, 57, 70, 81, 84, 147, 150, 195
„Dezvoltarea de succes la jumătatea vieții" (MacArthur Foundation Research Network), 83
Dezvoltarea psihologică, 15-19, 25, 52, 93
teorii timpurii ale, 66 *vezi și* Erikson, Erik
patru faze ale, 17-18, 72, 75-77, 105, 114-115, 141-142, 193
Vezi și Inteligența dezvoltațională
Dezvoltare umană și Studii despre familie, programul de (Pennsylvania State University), 25
Diamond, Marion, 29
Dickens, Charles, 151
Disonanța cognitivă, 62
Driscoll, Denise, 190
Drucker, Peter, 74
Dunton, James, 87-88, 183

Educație, 21, 89, 92, 95, 126 *vezi și* Învățare
Einstein, Albert, 34, 53, 58, 67, 189
Ekerdt, David J., 158
Elders Share the Arts (Brooklyn), 197-198
E-mail *vezi și* Internet, 182
Emoții, 14, 32, 36, 38-39, 40, 70, 108, 183
a controla, 35, 39-40, 70, 85
și legătura dintre sistemul limbic și cortex, 38-40
inteligența emoțională, 19, 59, 70, 89
integrate rațional, 120, 121, 122
și reevaluarea de la mijlocul vieții, 83-84
negative, 38, 41, 70, 108
pozitive, 37, 41, 50, 108
rolul în inteligența dezvoltațională, 70-71
Endorfine, 48
Erikson, Erik, 16-17, 66, 67, 74
Etica lui „a fi ocupat", 158
Exercițiu, 15
mental, 47, 50, 133
fizic, 35, 47, 48, 49, 50, 200-201

Falstaff (Verdi), 103
Faza dezvoltațională de eliberare, 18, 75, 89-91, 92, 94, 114, 128, 158, 193
și creativitatea, 192-194
și gândirea post-formală, 122-123
atitudini predominante ale, 91
ca similară adolescenței, 92
și inteligența socială, 141-142
Filantropie, 19, 99, 105, 101-102
Financiară, planificare, 177
Frank, Elinor, 123-124
Franklin, Anna, 112-113
Franklin, Benjamin, 116, 128
Freud, Sigmund, 16, 66, 151
Fricâ/Teamă, 38, 40, 41, 81, 82, 91, 128
Frith, Christopher D., 100
Furie, 39, 41, 70, 72

Gage, Fred, 35-36
Galdikas Biruté Mary, 157, 158
Galileo, 96
Gardner, Howard, 189-190
Gândire,
formală, 16, 119
integrarea cu emoția, 86
„care te scoate din cutie", 25 *vezi și* Gândirea postformală
Gândire dialectică, 20, 61, 62, 119
Gândire postformală, 69, 118-119
și fazele vârstei avansate, 121
trei tipuri de, 60-62 *vezi și la* Înțelepciune

Gândire relativistă, 60-62, 119
Gândire sistematică, 20, 61-62
Gen, 144-147
Genealogie, 99, 133, 183
Genetice, moşteniri, 32
Universitatea George Washington – Centrul pentru Vârstă, Sănătate şi Ştiinţe Umane (Center on Aging, Health and Humanities, 78
Gerontologie, 22, 78
Glasgow, Ellen, 186
Glengarry Glen Ross (Mamet), 188
Gould, Elizabeth, 34
Graham, Katharine, 99
Green, Anette, 93-94
Grenquist, Jim, 104
Growing Old: The Process of Disengagement (Cumming şi Henry), 139
Grădinărit, 50, 190
Grushka, Esther, 192

Hale, Emily, 95
Haley, Alex, 82-83
Harry Potter şi Camera Secretelor (Rowling), 142
Havighurst, Robert, 139-140
Henderson, John şi Nina, 137
Henley, William Ernest, 140
Henry, William, 139
„Herblock", 193
Herndon, Helen, 126
Hipocampus, 30, 34, 35, 45, 47, 93, 99
Hipotalamus, 38 (legendă)
History of Western Philosophy, A (Russell), 194
Hobby-uri/meşteşuguri, 181
Holmes, JunAnn, 156-158
Homo erectus, specia, 116-117
Homo habilis, specia, 117
Hormoni, 51, 92, 196
Horton, Mildred, 109
Huffington Center on Aging (Houston), 109
Humboldt University (Berlin), Departamentul de Neurologie experimentală, 35

Identitate. *Vezi* Identitate personală
Identitate personală, 87, 92, 158
Identity and Life Cycle (Erikson), 17
Imbold Interior, 55, 56, 58, 64, 65, 67, 69, 72, 73, 74, 78, 81, 82, 87, 92, 94, 99, 105, 108, 114, 122, 146, 163, 168, 189, 194
  modalităţi de exprimare, 56, 73
Impulsivitate, 65, 70
Incertitudine, 62, 88
Informaţii, procesarea de, 15, 31, 75, 92
Institute for Higher Education Policy, 58
Institutele Naţionale pentru Sănătate, 10
Institutul Salk, Laboratorul de Genetică, 35
Inteligenţă, 14, 19, 26, 60, 118
  fluidă versus cristalizată, 134-135
  vezi şi Inteligenţă dezvoltaţională; Inteligenţă socială
Inteligenţă dezvoltaţională, 19-20, 53, 58, 60, 63, 69, 70, 72, 85, 86, 89, 124, 126, 138, 144
  ca bază pentru înţelepciune, 20, 60, 63, 75
  şi schimbările creierului, 124
  definiţie, 59
  integrarea componentelor sale, 59
  rolul emoţiilor în, 70-71
  şi inteligenţa socială, 137-138, 142
  vezi şi Dezvoltarea psihologică
Inteligenţă socială, 137-155
  şi contact intergeneraţional, 138
Internet, 125, 181, 166
Interviuri, 161-162, 168
Intimitate, 66, 67-68
Intuiţie, 86, 118, 120, 128
„Invictus" (Henley), 140
Ironside, Virginia, 159
Islanda, 160
Istorii orale, 99, 104, 113

Îmbătrânire
  şi teoria dezangajării, 139-140
  preocupări referitoare la diferenţele de gen, 144-147
  aspecte negative, 13, 14, 27, 32, 37, 53-54, 164
  aspecte pozitive, 13, 15, 27, 37, 47, 97, 107-108, 161, 164
Încredere/stimă de sine, 25, 58, 67, 127, 199
Învăţarea, 13, 26, 28, 30, 32, 41, 46, 92, 106, 130, 134
  şi vârsta studenţilor, 33, 57-58, 103
  rolul comunităţii în promovarea, 171-173
  pe tot parcursul vieţii, 171-173, 177
  şi creierele adulte vs. cele tinere, 28
  şi exerciţiul fizic, 48-49
  ca modelare a creierului, 29, 32, 92-93

Jansen, Estelle, 32-33, 37, 47
Japonia, 160
Johnson, Samuel, 147
Jumătatea vieţii, 18, 37-38, 56, 68, 73, 74, 125 *vezi şi* Reevaluarea de la jumătatea vieţii
Judecată/a judeca, 19, 56, 59, 61, 89, 118

Kahn, Robert, 23
Kansas City, *Studiul Vieţii Adulte* , 139
Kempermann, Gerd, 35
Kennedy Lorraine, 30
Kramer, Kathleen, 56-57, 64

Leahy, Mary, 162
LeDoux, Joseph, 47
Limbaj, 42, 46, 117, 124
Litchman, Rose, 104
Little House on the Prairie (serialul) (Wilder), 96
Living to 100 (Perls), 108
Logica, 120, 128
Lou Gehring, boala lui, 79, 195

MacArthur Foundation Research Network, 83
McLaughlin, Donal, 140-141
Maguire, Eleanor, A., 100
Malden, Massachusetts, 104
Mamet, David, 188
Manheimer, Ronald, 185
M*A*S*H, 187

Memorii, 99, 113, 123, 183 *vezi și* Autobiografică, expresie
Memorie, 15, 27, 29, 31, 34, 44, 45, 60, 100, 116, 128
și asociere, 132
și emisferele creierului, 43-44, 46
și crearea amintirilor, 29
declarativă, 131-132
ca fundal al înțelepciunii, 128-134
și activarea hipocampusurilor, 100
de lungă durată, 130-131
stocarea memoriei, 133-134
a emoțiilor pozitive/negative, 41
și exercițiul fizic, 48-49
procedurală, 131
de scurtă durată, 130
experiența lui „îmi stă pe limbă", 60
memoria de lucru, 130
Mărul Granny Smith, 190
Microaccidentele cerebrale, 27
Miller, Howard și Gisele, 24
Mielină, 125
Moarte, 80-81, 78-79 *vezi și* Mortalitate, a-și confrunta propria
Moen, Phyllis, 163
Mortalitate, a-și confrunta propria, 81-82
Muzică, 111, 169

Nabucco (Verdi), 104
National Center for Education Statistics, 57
National Endowment for the Arts, 10
National Institute on Aging, 11
National Institute of Health (NIH),78
Neocortex, 39 *vezi și* Cortex cerebral
Neuroni, 26, 27 și urm. *vezi și* Creierul, noi celule ale creierului
Neurologia behavioristă, 47
New Yorker, 188
„Nu, nu vreau să mă alătur unui Club de Lectură" (Ironside), 159
North Carolina Center for Creative Retirement, 185

Oedip rege (Sofocle), 16
Ominizi, 116-117
Orangutan Foundation International, 156-157
„Originea speciilor" (Darwin), 121

Palmer, Jeanette, 89-90
Pearse, Beatrice, 110-111
Pensionare, 20-21, 41, 75, 91-93, 99, 100, 104, 145, 150, 151, 155, 156, 186
Perls, Thomas, 108
Perlstein, Susan, 11
PET, 41
Piaget, Jean, 16, 20, 66, 119
Picabia, Francis, 81
Pierdere, 53, 66, 140, 191
Planuri de pensionare, 164
Podhoretz, Norman, 187
Portofoliu social, 147-150, 169 *vezi și* Relații sociale
Portugalia, 160
Presiune arterială, 51, 200
Princeton University, 34
Probleme de sănătate, 22-23, 27, 50, 82, 149, 185-186
și centenarii, 108
și creativitatea, 21, 196-198
învățarea ca promovarea sănătății, 173-174
și măiestrie și putere, 178
și activitate socială, 52, 147, 150-151, 154-155
și tranziție către pensionare, 165
vezi și Sistem imunitar
Programul de Leadership al Seniorilor din Montgomery, 172
Provocări, 14, 15, 33, 36, 41, 50, 56, 64, 77, 93, 149, 169, 171, 178
Psihoneuroimunologia, 199-200
Psihoterapia, 69, 84, 145, 152
Pugh, Charles, 44-45
Putere, a da, 158, 164, 199

Raber, Gretchen, 79
Rafferty, Agnes, 153-155
Raffray, Francois, 136
Rahn, Arnold, 151-152
Ramirez, Fulvia, 88-89
Rațiune, 39, 64, 86, 118, 120, 122, 128
Rădăcini (Haley), 83
Relații. *Vezi* Relații sociale
Relații sociale, 51-52, 84, 95, 138, 139, 140, 154, 159, 169
prietenii solide, 170-171
noi, 142, 149, 169, 181, 201
relații sentimentale, 68, 69, 70
angajamente sociale și programe artistice, 200, 201
vezi și Inteligența socială
Reevaluarea de la jumătatea vieții, 17, 18, 75, 80, 83, 86, 88-89
și schimbările creierului, 86-87
și creativitatea, 193
vs. criza de la jumătatea vieții, 18, 77-79, 80, 85-86
producătoare de calități, 85-86
și gândirea post-formală, 121
și inteligența socială,, 141-142
Rețele neurale, 129
Reynolds, Art, 194
Rezolvarea crizelor, 64
Rezolvare probleme, 10, 27, 66, 70, 119, 123, 134
amestecul abilităților de a rezolva probleme obiectiv/subiectiv, 123
Rezumatul/evaluarea fazei dezvoltaționale, 17, 18-19, 76, 98-105, 171
și creativitate, 193
și gândire postformală, 123
și inteligență socială, 142
Riscuri, a lua, 90, 123, 199
Rowe, John, 22-23
Rowling, J.K., 142
Russell, Bertrand, 193

Schaie, K.Warner, 125
Schlesinger, Arthur, Jr., 103
Scleroză laterală amiotrofică, 79, 195
Scopuri, 158
Scott, Willard, 109
Sculptură, 110
Seattle Longitudinal Study, 125
Selecție naturală, 117
Septembrie 11, atacurile din, 141

Sheldon, Sam, 123
Siguranţă socială, 160
Sinapse, 26, 27 (ilustr.), 30, 47, 50, 106, 124, 180 *vezi şi* Creier, noi conexiuni în
Singurătate, 51, 83, 163, 178
Sistem imunitar, 36, 50, 51, 196, 199
Sistem limbic, 37, 38 (ilustr.)
    fibre nervoase spre şi dinspre cortex, 39-40, 100
Smith, Maria Anne, 190
Smith, Phil, 94
Societatea Ariciului, 140
Socrate, 96
Spencer, Margaret, 201
Spiritualitate, 55
Stern, Abby, 143
Stres, 31, 32, 35, 145, 164, 196, 200
    hormoni de stres, 51
Stresul posttraumatic, 35 *vezi şi* Stres
Struik, Dirk, 108
Successful Aging (Rowe şi Kahn), 23

Thomas, Dylan, 106
Teoria dezangajării, 139-140
Time Mistress (CD), 136
Today Show, 109
Toynbee, Arnold, 135
Tranziţii ale vieţii, 79
Trefil, James, 24
Twain, Mark, 91

Un Giorno di Regno (Verdi), 103
Universitatea de Stat Georgia, 107
Ură, 41

Vârsta creativă. Potenţialul creator latent din a doua jumătate a vieţii (G. D. Cohen), 125
Verdi, Giuseppe, 103
Vetter, Charles, 172
Victor Invictus Society, 140
Vise, 82, 87, 95, 102, 150
    jurnalul de, 182-183
Vocabular, 60, 134, 180
Voluntariat, 19, 47, 84, 98, 100, 157, 166, 172, 181, 185

Washington Post, 99, 140, 193
Watergate, 193
Wikipedia, enciclopedie online, 181-182
Wilder, Laura Ingalls, 96
Williams, William Carlos, 195
Willis, Sherry, 25, 125
World Trade Center, competiţia pentru memorialul de la, 141